

# nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



## REHABILITACJA W UZDROWISKACH

*Nowe możliwości neuroterapii i usprawniania narządu ruchu*

- **Borowina z Kamienia Pomorskiego** – naturalna moc leczniczego torfu
- **Dieta DASH** – zdrowiej nie tylko dla serca
- **Choroba wieńcowa** – bez żartów z miażdżycą
- **Ból kręgosłupa** – pomocna kinezyterapia
- **Gdzie na kawę?** – lokalne rekomendacje



## Od redaktora

Jesienią zaczynamy się opatulać, bo wieje wiatr, często pada deszcz, jest coraz chłodniej. A nasz organizm lubi, kiedy jest ciepło. Ciepło może też leczyć. Jak jest wykorzystywane w terapii uzdrowskiej, piszemy w tym wydaniu Magazynu „Nasze Zdroje”. Prezentujemy miniprzewodnik po zabiegach fizykoterapeutycznych stosowanych w ciepłolecznictwie, radzimy, jak korzystać z sauny i wyjaśniamy, dlaczego borowina jest tak cennym surowcem leczniczym (strony 3-8).

W cyklu Styl życia rekomendujemy dietę DASH, która jest polecana przede wszystkim osobom z nadciśnieniem (strony 10-12).

Warto wiedzieć, że Grupa Uzdrowisk Polskich oferuje obecnie dużo więcej usług leczniczych niż tradycyjne uzdrowiska. Nowoczesne urządzenia diagnostyczne i rehabilitacyjne w połączeniu z fizjoterapią umożliwiają usprawnianie osób po urazach narządu ruchu i z dolegliwościami mięśniowo-szkieletowymi, z chorobami serca i naczyń oraz kompleksową neurorehabilitację po udarze, urazach mózgu i rdzenia czy w przebiegu innych chorób o podłożu neurologicznym (strony 13-25).

Zapraszam do lektury,

*Magdalena Sowińska*

# Spis treści

## Zdrowie

- Uzdrowska leczą ciepłem..... **3**
- Jak bezpiecznie korzystać z sauny?..... **6**
- Naturalna moc kamieńskiej borowiny..... **8**
- Sztuka odpoczynku..... **9**
- DASH gwiazdą wśród diet..... **10**
- Akademia Zdrowia Sante..... **11**
- Tajemnice długiego życia..... **12**

## Leczenie i rehabilitacja

- Podstępna choroba wieńcowa..... **13**
- Obiecaj swojemu sercu..... **16**
- Postęp w neuroterapii..... **18**
- Trening dla mózgu..... **19**
- Wyprostuj się!..... **22**
- Dla dobra kręgosłupa..... **25**

## Spa & wellness

- Jesienna odnowa skóry..... **26**

## Kalejdoskop

- Gdzie na kawę?..... **28**
- Kamień Pomorski  
Wycieczka do muzeum..... **29**
- Konstancin-Jeziorna Nałęczów  
Śladami Stefana Żeromskiego..... **29**
- Iwonicz-Zdrój  
Uzdrowskie inwestycje..... **30**

**nasze zdroje**  
MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 3/2018 (3)

### Wydawca i redakcja

Zakład Leczniczy „Uzdrowisko Nałęczów” SA  
Al. Małachowskiego 5, 24-140 Nałęczów  
tel. 81 501 42 75, naszezdroje@mailuzdrowiska.pl



### Redakcja

redaktor naczelna: Magdalena Sowińska  
m.sowinska@mailuzdrowiska.pl

dyrektor artystyczna: Anna Gałek  
a.galek@mailuzdrowiska.pl

zdjęcia: Shutterstock, archiwum spółek uzdrowskich

zdjęcie na okładce: Marek Bartkowiak

skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

### Marketing i reklama

Ewelina Czyżewska  
marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

Druk i oprawa: Wydawnictwo „Bernardinum” Sp. z o.o.

Podgrzany kompres żelowy (termożel) powoli oddaje zakumulowane ciepło działając przeciwbólowo i zmniejszając napięcie mięśni.  
Zdjęcie: Dariusz Gołdyn

# Uzdrowiska LECZĄ CIEPŁEM

*Zabiegi wykorzystujące ciepło są ważną częścią fizykoterapii stosowanej w leczeniu uzdrowiskowym. W Grupie Uzdrowisk Polskich ciepłolecznictwo opiera się m.in. na naturalnych surowcach w postaci leczniczych wód solankowych i borowiny wydobywanych z własnych złóż.*

O leczniczych właściwościach ciepła wiadomo od wieków. Już w starożytnym Egipcie stosowano gorący piasek jako środek przeciwbólowy, a ciepłe kąpiele służyły odnowie sił witalnych. Dawno zauważono też pozytywne reakcje organizmu człowieka na naprzemienne działanie ciepła i zimna, które wykorzystuje się obecnie w termoterapii w celach leczniczych.

## Zasady termoregulacji

Człowiek należy do grupy organizmów stałocieplnych. W ludzkim organizmie nieustannie zachodzą procesy fizjologiczne, których zadaniem jest zachowanie stałej temperatury ciała. Latem mają nie dopuścić do przegrzania organizmu, czyli hipertermii. W mroźne dni mechanizmy termoregulacji przeciwdziałają wychłodzeniu organizmu (hipotermii).

Podstawową reakcją organizmu na miejscowe działanie ciepła jest rozszerzenie naczyń krwionośnych i limfatycznych oraz zwiększenie przepływu krwi.

Ciepło powoduje obniżenie napięcia mięśni gładkich i poprzecznie prążkowanych oraz działa bezpośrednio przeciwbólowo.

Zabiegi ciepłolecznicze obejmujące całe ciało, oprócz lokalnego wpływu na naczynia skóry, wywierają również działanie ogólnoustrojowe. Przegrzanie powoduje przyspieszenie akcji serca i obniżenie ciśnienia skurczowego krwi. W trakcie ogólnych zabiegów cieplnych następuje naprzemienny skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych, co znacznie poprawia ich elastyczność. Krew szybciej krąży po organizmie, a poszczególne narządy są lepiej ukrwione. Sprawniej działają m.in. nerki.

Zwiększony przepływ krwi i prawidłowe dotlenienie mięśni przyczyniają się do szybszego usuwania produktów przemiany materii (metabolitów). Dodatkowo włókna mięśniowe stają się bardziej elastyczne, co pozwala na zwiększenie zakresu ruchomości w stawach. Ciepło wpływa też na zmniejszenie pobudliwości nerwowej, przez co działa uspokajająco.

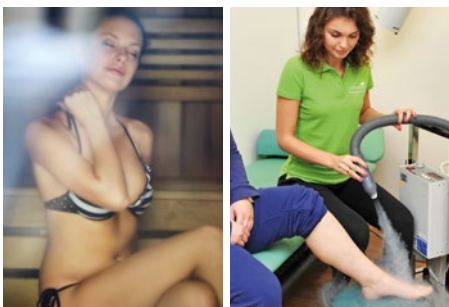
## Różny charakter zabiegów

„Jest kilka klasyfikacji zabiegów fizykalny wykorzystujących ciepło – wyjaśnia mgr **Arkadiusz Proźnych**, kierownik zespołu >>

TO WARTO WIEDZIEĆ

## RAZ CIEPŁO, RAZ ZIMNO

Termoterapia jest częścią fizykoterapii. W jej skład wchodzi ciepłolecznictwo, dostarczające organizmowi ciepło lub powodujące jego powstanie w tkankach, oraz zimnolecznictwo, w którym stosuje się schładzające zabiegi konwencjonalne oraz miejscowe lub ogólne zabiegi krioterapii z wykorzystaniem krańcowo niskich temperatur.



>> fizjoterapeutów w Uzdrowisku Konstancin-Zdrój. – Jeśli odnosimy się do lokalizacji efektu cieplnego w ciele, to możemy wytwarzać ciepło powierzchniowe i ciepło głębokie. Niektóre zabiegi np. podgrzewane okłady żelowe mają za zadanie rozgrzać skórę i tkanki podskórne, a inne, tj. ultradźwięki, diatermie służą do wywoływania efektów cieplnych w głębiej położonych strukturach".

Inna klasyfikacja dotyczy właściwości źródła ciepła. Ciepło suche występuje w przypadku naświetlania



**W Uzdrowisku Iwonicz SA stosujemy m.in. zawijania borowinowe całego ciała i kąpiele solankowo-borowinowe**

– mgr Bogumiła Pniak, kierownik Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrowskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz SA

lampami IR (Infra red, promieniowanie podczerwone) czy w saunie suchej, a ciepło wilgotne stosuje się w takich zabiegach, jak ciepłe kąpiele, łaźnie parowe czy okłady borowinowe. „Zabiegi możemy też klasyfikować według mechanizmów fizycznych przegrzewania



– mówi A. Prożych. – W terapii ciepłem wykorzystujemy przewodzenie (np. kąpiele, podgrzewane okłady żelowe, poduszki elektryczne, zabiegi z użyciem fango) i radiację (naświetlania lampami rozgrzewającymi, diatermie, sauna). Specyficznymi mechanizmami są produkcja ciepła poprzez oddziaływanie fali mechanicznej (ultradźwięki, pole elektromagnetyczne wysokiej częstotliwości), przez tarcie (masaż) oraz przez przepływ prądu (zwłaszcza prądu stałego)".

### Zalety solanki

Jak podkreśla mgr **Magdalena Pruska**, fizjoterapeutka z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, najlepsze efekty zastosowania ciepłolecznictwa obserwuje się w chorobie zwyrodnieniowej stawów, chorobach reumatycznych, bólach mięśni szkieletowych i chorobach skórnych. W Uzdrowisku Konstancin-Zdrój wyko-

rzystywane są w tych wskazaniach kąpiele wirowa częściowa, naświetlanie promieniami IR oraz ultradźwięki, a dodatkowe możliwości ciepłoterapii daje woda solankowa. Kąpiel w ciepłej solance wpływa na pracę układu nerwowego działając bodźcowo na zakończenia nerwowe znajdujące się w skórze. Powoduje to zmniejszenie dolegliwości bólowych,

poprawia dotlenienie tkanek oraz przyspiesza przemianę materii. Kąpiele solankowe usprawniają krążenie, likwidują obrzęki, usuwają zmęczenie.

Podobne doświadczenia mają inne uzdrowiska. W Iwoniczu-Zdroju z dobrym efektem stosuje się kąpiele solankowe



**UZDROWISKA POLSKIE**  
Grupa BPS

## POLECAJĄ DOMOWE KURACJE

*Naturalne produkty uzdrowskowe zawierające składniki o działaniu leczniczym najlepiej kupić na miejscu, w czasie pobytu w jednym z uzdrowisk Grupy Uzdrowisk Polskich.*

### BOROWINA W AKCJI

Składnikami leczniczymi borowiny są produkty humifikacji, czyli kwasy huminowe i bituminy. Powolne oddawanie ciepła i zdolności adsorpcyjne sprawiają, że borowina doskonale nadaje się do okładów. Plastry można stosować w warunkach domowych, kontynuując terapię uzdrowskową.



*Borowina Uzdrowskowa, 5 x 400÷450 g, Uzdrowsko Kamień Pomorski*



### SKARB OD NATURY

Lecznicza solanka pobrana z odwiertu o głębokości prawie 2 km. Ciepła kąpiel z solanką (1-3 litry) działa kompleksowo na skórę i cały organizm, uspokaja i odpręża.

*Solanka konstancińska, 1 l, Uzdrowsko Konstancin-Zdrój*



### SOLNE BOGACTWO

Lecznicza sól warzona tradycyjnie, co gwarantuje zachowanie jej cennych właściwości. Do kąpieli leczniczych w domu używa się 0,5-3 kg soli na 100 litrów wody (temperatura wody powinna wynosić 37-39°C). Cykl kuracyjny to 15-20 kąpieli.

*Sól iwonicka jodobromowa, 1 kg, Uzdrowsko Iwonicz*

o temperaturze 36-38 °C w chorobie zwyrodnieniowej stawów, reumatycznym zapaleniu stawów, zeszywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa, stwardnieniu rozsianym i po przebytych udarze mózgu (w tych przypadkach temperatura solanki jest niższa: 34-37 °C).

### Leczniczy potencjał borowiny

Inną formą ciepłolecznictwa jest wykorzystanie borowiny. Jej wysoka wyjściowa temperatura i powolne oddawanie ciepła sprawiają, że reakcja naczyniowa jest słabsza i wolniejsza, a penetracja ciepła głębsza. Pod wpływem ciepła organizm wydala zbędne produkty przemiany materii, które są przechwytywane i zatrzymywane przez borowinę, bo ma ona właściwości adsorpcyjne.

W Uzdrowsku Konstancin-Zdrój wykorzystuje się okłady borowinowe, a w Iwonie-Zdroju zawijania borowinowe całego ciała lub częściowe.

„Borowina jest podgrzana do temperatury 40-45 °C. Na ciało nakłada się kilkucentymetrową warstwę borowiny, a następnie zawija folią i kocem. Zabieg trwa 20-30 minut – wyjaśnia mgr **Bogumiła Pniak**, kierownik Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrowskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowska Iwonice SA. – Częściowe okłady borowinowe wykonujemy wykorzystując plastry borowinowe lub w postaci fasonów, czyli okładów na przedramiona, dłonie, podudzia lub stopy”. W Iwonie-Zdroju podgrzaną pastę borowinową o temperaturze ok. 37 °C używa się również do jonoforezy borowinowej oraz kąpieli. Pacjenci bardzo chwalą sobie wyjątkowe połączenie kąpieli mineralnych z borowiną, czyli kąpiele solankowo-borowinowe. ●



Sauna wpływa pozytywnie na wiele aspektów zdrowotnych, relaksuje i jednocześnie jest zabiegiem pielęgnacyjnym dla skóry.

# JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ z SAUNY?

Radzi dr n. med. **Bożena Trojanowska**, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów:

**K**ąpiel w saunie wpływa pozytywnie na wiele aspektów zdrowotnych. Stosowana jest również jako źródło relaksacji oraz zabieg pielęgnacyjny. Jednak radykalne zmiany temperatury mogą być w indywidualnych przypadkach zbyt dużym szokiem dla układu krążenia.

Reakcja organizmu zależy przede wszystkim od temperatury powietrza, czasu trwania ekspozycji na ciepło, stopnia wilgotności oraz bilansu płynów w organizmie. Podczas pobytu w saunie naczynia krwionośne skóry rozszerzają się, stymulując układ krążenia i zwiększając znacząco przepływ krwi. W celu utrzymania homeostazy zredukowany zostaje przepływ krwi w innych obszarach: mięśniowym, trzewnym oraz nerkach. Wymaga to również zintensyfikowanej pracy serca, którego objętość minutowa może wzrosnąć nawet o 6,6 l/min. W wyniku stresu cieplnego wzrasta

produkcja noradrenaliny, która wpływa na przyspieszenie akcji serca do 100-160 uderzeń na minutę. Całość procesu modyfikuje skurczowe ciśnienie tętnicze, które z reguły umiarkowanie się podwyższa. Jest to szczególnie uwarunkowane nagłymi zmianami wilgotności lub temperatury przy polewaniu kamieni wodą oraz nagłym schłodzeniem ciała. Osobom z nadciśnieniem odradza się stosowanie lodowatych pryszniców.

Jeśli chodzi o ciśnienie rozkurczowe, to w saunie ulega ono spadkowi i przy gwałtowniejszych ruchach może doprowadzić do omdlenia. Z tego powodu sauna powinna zawsze znajdować się pod nadzorem wykwalifikowanego personelu.

Szczególną ostrożność zaleca się osobom, które mają lub miały w przeszłości problemy dotyczące funkcjonowania serca i układu krążenia. Dotyczy to przede wszystkim osób z niewyrównaną niewydolno-

## JESIENNE NASTROJE WE DWOJE W IWONICZU-ZDROJU

7-dniowy pobyt dla dwóch osób  
w Sanatorium Uzdrowskim „Pod Jodłą”

### Pakiet zawiera:

- **6 noclegów** z pełnym wyżywieniem (posiłki serwowane),
- **masaż klasyczny częściowy** dla każdej osoby,
- kąpiel perełkowa dla każdej osoby,
- 45 min. seans w jaskini solnej dla każdej osoby,
- pachnący relaks – 45 min. seans w jaskini solnej z aromaterapią dla dwojga,
- 80 min. ćwiczeń na łózkach rekondycyjnych dla każdej osoby,
- kąpiel rekreacyjną w basenie z jacuzzi dla każdej osoby,
- sauna – 30 min. dla dwojga,
- **zabiegi SPA:**
  - dla Niej: maska borowinowa z fitohormonami na całe ciało,
  - dla Niego: relaksacyjny masaż całego ciała,
- spacer jesienny z przewodnikiem,
- **20% zniżki** na zabiegi lecznicze, rekreacyjne i kosmetyczno-pielęgnacyjne.

Oferta ważna od 1.10 do 30.11.2018 r.

Cena  
pakietu:  
**1600 zł**  
 dla 2 osób



# 4 ZASADY

Z dobroczynności kąpie-  
li w saunie powinniśmy  
korzystać rozsądnie.

Długotrwałe i intensywne  
przebywanie w saunie może

spowodować powikłania ze strony

układu krążenia. Bez względu na to, czy znajdujemy się w grupie ryzyka sercowo-naczyniowego, czy nie, powinniśmy pamiętać o zachowaniu podstawowych zasad użytkowania sauny. Dostosowanie się do nich pomoże uniknąć negatywnych skutków zdrowotnych. Oto 4 proste zasady:

1. ekspozycja na wysoką temperaturę powinna zwiększać się stopniowo, zaczynając od sauny najmniej gorącej, tak aby stopniowo przyzwyczajać organizm;
2. jedna kąpiel ciepła nie powinna trwać dłużej niż 5-10 minut;
3. po wyjściu z sauny należy odpocząć w pozycji siedzącej, a następnie stopniowo ochładzać ciało;
4. po zakończeniu seansu należy zadbać o odpowiednie nawodnienie ciała poprzez wypicie dużej ilości wody.

ścią serca, niekontrolowanym nadciśnieniem tętniczym, niestabilną dusznicą bolesną, ciężką wadą zastawki aortalnej. Kąpiele w saunie nie można zażywać również bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym oraz po spożyciu alkoholu.

W każdym przypadku warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny przeciwwskazań do korzystania z sauny, szczególnie wśród osób znajdujących się w podwyższonej grupie ryzyka. ●

Podczas pobytu w saunie naczynia krwionośne skóry rozszerzają się, stymulując układ krążenia i zwiększając przepływ krwi.



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 13 430 87 80

bok@uisa.pl

www.uzdrowisko-ivonicz.com.pl

# NATURALNA MOC **KAMIEŃSKIEJ** **BOROWINY**

*Borowina jest torfem, którego źródłem pochodzenia są stare lasy. Substancja ta powstała w wyniku obumierania roślin przy udziale mikroorganizmów, w sprzyjających warunkach uwodnienia i temperatury. Podstawowymi składnikami leczniczymi borowiny są produkty humifikacji, czyli kwasy huminowe i bituminy.*

**D**o zabiegów w lecznictwie uzdrowiskowym wykorzystuje się borowinę z udokumentowanych zasobów i spełniającą wymagania fizyko-chemiczne oraz mikrobiologiczne określone przez Ministerstwo Zdrowia. Uzdrowisko Kamień Pomorski jako jedyne w Grupie Uzdrowisk Polskich posiada wieloletnią koncesję na wydobywanie metodą odkrywkową torfu leczniczego z pobliskiego złoża o udokumentowanych zasobach eksploatacyjnych w ilości 499 tys. m<sup>3</sup>. „Borowina i lecznicza woda solankowa to nasze naturalne bogactwo” – podkreśla doktor **Bogumił Korczyński**, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski.

## Historia torfu

Torf powstaje w wyniku gromadzenia i humifikacji, czyli przekształcania się szczątków roślinnych w próchnicę (humus) pod wpływem mikroorganizmów glebowych i czynników atmosferycznych, najczęściej w warunkach wysokiej wilgotności. W zależności od długości tego procesu mogą powstać złoża całkowicie zhumifikowane – muły, lub częściowo zhumifikowane – torfy.



**Borowina i lecznicza woda solankowa to nasze naturalne bogactwo**

– doktor **Bogumił Korczyński**, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski



Zawarte w borowinie składniki działają przeciwzapalnie, bakteriostatycznie, wpływają korzystnie na różne struktury stawów, szczególnie na ilość i jakość mazi stawowej, działają adsorpcyjnie w stosunku do skóry i tkanki podskórnej, prowadząc do jej oczyszczenia. *Zdjęcie: Dariusz Gołdyn*

Właściwości torfu uzależnione są od flory zbiorowisk torfotwórczych oraz stosunków wodnych i warunków klimatycznych w danym regionie.

## Efekty zdrowotne

Kamieńska borowina zawiera w swym składzie 88 proc. substancji organicznych – humusowych, co nadaje jej odpowiedniej plastyczności. Dzięki zdolności chłonięcia wody i pęcznienia koloidów borowina ta nadaje się do stosowania we wszystkich formach zabiegów.

Charakterystyczne właściwości fizyczne borowiny są wykorzystywane do terapii cieplnej. „Zawarte w borowinie składniki wpływają korzystnie na różne struktury stawów, szczególnie na ilość i jakość mazi stawowej, działają adsorpcyjnie w stosunku do skóry i tkanki podskórnej, prowadząc do jej oczyszczenia. Zabiegi borowinowe znajdują zastosowanie w chorobie zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów, w stanach pourazowych narządu ruchu, przykurczach stawów, chorobach reumatycznych mięśni, neuralgiach” – wylicza Bogumił Korczyński. Borowina najczęściej stosowana jest w postaci okładów lub zawijań. ●





# SZTUKA ODPOCZYNKU

*Co sprawia, że oferta uzdrowskowa Grupy Uzdrowsk Polskich cieszy się nieśląbnącym zainteresowaniem? Przeprowadziliśmy na ten temat krótką sondę wśród stałych gości.*

**D**la **Marioli Kozickiej** z Warszawy to już ósmy pobyt w Uzdrowsku Iwonicz. Wraca tu regularnie raz w roku. „Wybieram pakiet odnowy biologicznej, bo mam wtedy i znakomicie prowadzoną terapię manualną, i super zabiegi kosmetyczne – mówi Mariola Kozicka. – Kocham to miejsce za klimat, powietrze, nastrój. Z każdym rokiem w Iwoniczu-Zdroju jest coraz ładniej. Mam w okolicy rodzinę, którą przy okazji odwiedzam, więc pewnie dużą rolę w wyborze miejsca odgrywają względy sentymentalne”.

P. Mariola jest zadowolona z efektów zabiegów w Uzdrowsku Iwonicz. „Stosunek jakości usług do ceny pobytu jest ok. Bardzo wysoko oceniam profesjonalizm, uprzejmość, kulturę osobistą całego personelu zabiegowego – mówi M. Kozicka. – Wracam zrelaksowana, wypoczęta, pełna energii. Już zarezerwowałam pobyt w przyszłym roku”.

## Ważny klimat miejsca

Nastrój, klimat, cisza, brak tłumów, piękny Park Zdrojowy, dobry dojazd z Warszawy i znakomita publiczna biblioteka, dzięki której nie trzeba zabierać z domu książek do czytania w czasie dłuższych pobytów – to powody, dla których **Barbara Kołodziej** i jej córka **Iwona Konarska** często odwiedzają Nałęczów. Przyjeżdżają tu od 1996 roku. Wcześniej mieszkały w Starych

EVA Park Life & SPA z basenem solankowym w Konstancinie-Jeziornie.

Łazienkach, które wspominają z sentymentem, bo tam, ich zdaniem, zachowany został urok i styl prawdziwego, przedwojennego uzdrowska. Teraz korzystają z komercyjnych ofert w Termach Pałacowych.

„Termy Pałacowe to optymalny wybór. Bardzo poprawił się tu standard, są ładne pokoje, na miejscu dobra restauracja” – wylicza Barbara Kołodziej, a Iwona Konarska dodaje: „I profesjonalne zabiegi spa, z których zawsze korzystam, łącznie z codzienną, poranną gimnastyką w basenie”.

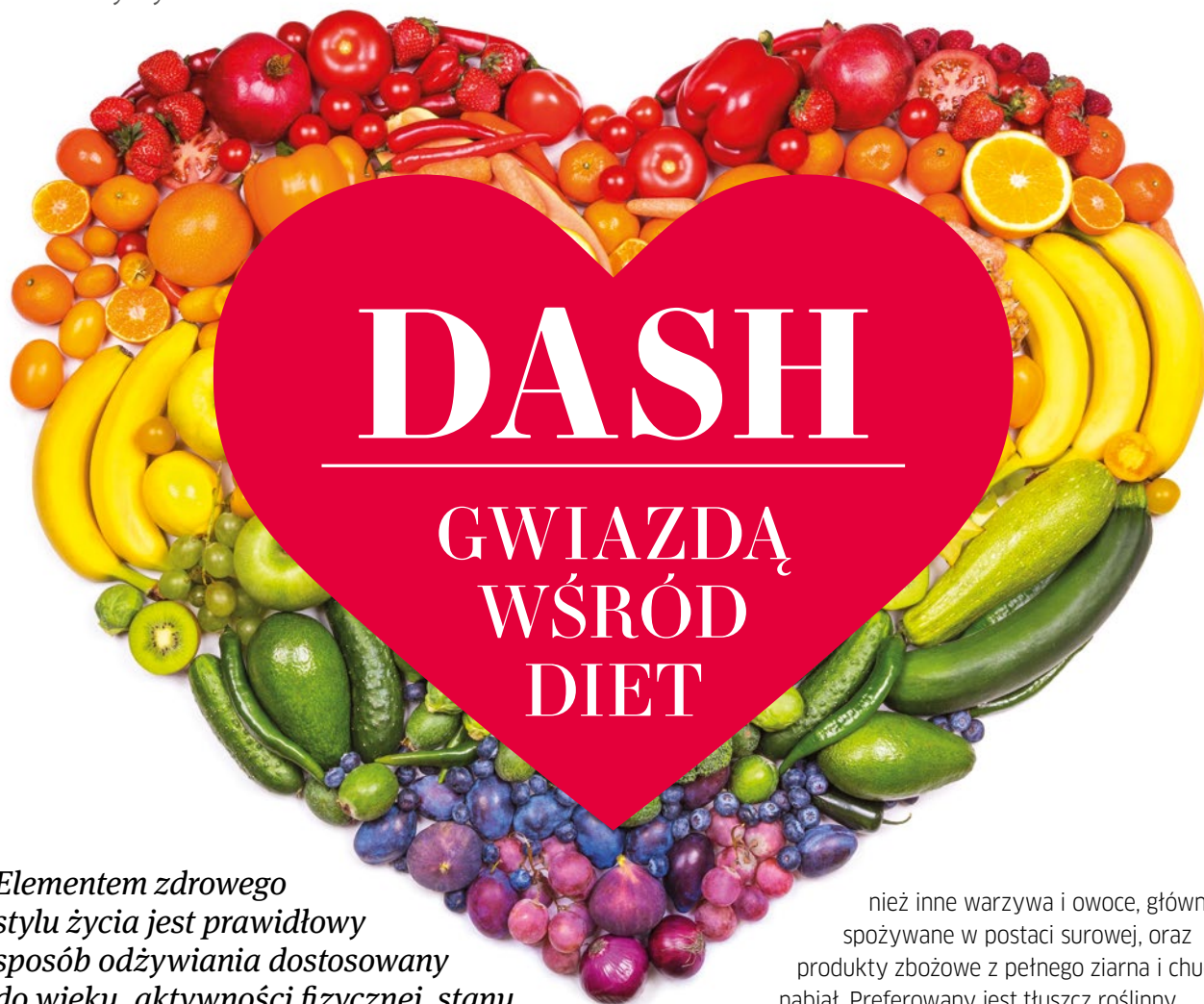
## Spokój i cisza

Od 35 lat do Uzdrowska Konstancin-Zdrój kilka razy w roku przyjeżdża **Joanna Olszewska**. „Jestem wielką miłośniczką Konstancina, czego najlepszym dowodem mogą być moje częste wizyty w tym miejscu. Z przyjemnością i uznaniem obserwuję, jak Konstancin przechodzi rewitalizującą metamorfozę i z niedużego, podmiejskiego zakątka staje się uzdrowskowym centrum kultury i przyciąga coraz większą liczbę odwiedzających – mówi Joanna Olszewska. – Coraz więcej tu hoteli i restauracji. Osobiście przyjeżdżam do kompleksu EVA Park Life & SPA, zapewniającego wysoki standard usług i zlokalizowanego w najatrakcyjniejszym miejscu Konstancina”.

W uzdrowsku, Joanna Olszewska często spotyka się z synem, którego zaraziła sympatią do Konstancina. Tu wreszcie mają czas na długie rozmowy i wspólne spacerowanie w Parku Zdrojowym. „Zdrowy klimat, otoczenie zieleni i wszechogarniająca atmosfera ciszy i spokoju, to z pewnością kolejne atuty tego miejsca, sprzyjające relaksującą, pieszym wędrówkom” – dodaje pani Joanna. ●

Termy Pałacowe z zapleczem spa w Uzdrowsku Nałęczów. Widok na Stare Łazienki.





# DASH

## GWIAZDĄ WŚRÓD DIET

*Elementem zdrowego stylu życia jest prawidłowy sposób odżywiania dostosowany do wieku, aktywności fizycznej, stanu zdrowia, uwzględniający indywidualne preferencje. Jaką dietę warto stosować? Sprawdziliśmy tegoroczny ranking.*

**C**o roku portal *US News & World Report* publikuje ranking diet oparty na opiniach profesjonalistów. Zaproszeni do współpracy eksperci z dziedziny żywienia i dietetyki, specjaliści w zakresie leczenia otyłości, cukrzycy czy chorób układu krążenia oraz psycholodzy przeanalizowali tym razem aż 40 diet. Za najważniejsze kryteria, jakie musi spełniać dieta, uznano łatwość w stosowaniu, bezpieczeństwo, wartość odżywczą, skuteczność pod względem krótko- i długoterminowej redukcji masy ciała oraz efektu uzyskiwanego w profilaktyce chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2.

W rankingu 2018 zwyciężyły ex aequo dwie diety – dieta śródziemnomorska oraz dieta DASH. Na trzecim miejscu znalazł się fleksitarianizm, czyli elastyczny wegetarianizm – to dieta oparta na produktach wegetariańskich, ale dozwolone jest sporadyczne spożywanie mięsa.

### Rośliny strączkowe góra

Rekomendowane w czołówce rankingu trzy modele żywienia mają pewne wspólne elementy. Charakteryzują się wysokim spożyciem produktów roślinnych, w tym roślin strączkowych, które stanowią zamiennik dla mięsa i jego przetworów. W dietach tych ważne są rów-

nież inne warzywa i owoce, głównie spożywane w postaci surowej, oraz produkty zbożowe z pełnego ziarna i chudy nabiał. Preferowany jest tłuszcz roślinny.

Taki dobór produktów pozwala na zwiększenie udziału korzystnych dla zdrowia składników pożywienia: błonnika pokarmowego, antyoksydantów oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ograniczeniu ulega natomiast spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cukrów prostych. Diety te bazują na jak najmniej przetworzonych produktach, które charakteryzują się m.in. niższą zawartością soli.

### Siódmy raz na podium

Dietę DASH można nazwać gwiazdą wśród diet, ponieważ już od 7 lat zajmuje pierwsze miejsce w ranking *US News & World Report* jako najzdrowsza dieta świata. Opisano ją 20 lat temu organizując badanie, którego celem było wskazanie programu żywieniowego skutecznego w obniżaniu ciśnienia krwi. Stąd jej nazwa DASH (Dietary Approches to Stop Hypertension - Dieta w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia).

Dietę DASH nazywa się również dietą marzeń – nie tylko jest zdrowa, ale jednocześnie

## Jeden dzień z dietą DASH

Przykładowy zestaw zakłada dostarczenie 2000 kalorii w ciągu jednego dnia.

### ŚNIADANIE

- ▶ miska owsianki z rodzynkami lub z suszonymi owocami,
- ▶ jeden tost (z pieczywa pełnoziarnistego) plus łyżeczka dżemu,
- ▶ pomarańcza bądź grejfrut,
- ▶ filiżanka zielonej herbaty.

### DRUGIE ŚNIADANIE

- ▶ kromka chleba pełnoziarnistego, cienko posmarowana margaryną,
- ▶ dwa plasterki chudej wędliny,
- ▶ cztery plastry pomidora,
- ▶ szklanka świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy.

### OBIAD

- ▶ dwie łyżki makaronu pełnoziarnistego,
- ▶ zupa z pomidorów (lub z brokułów),
- ▶ ryba pieczona w folii z dodatkiem warzyw,
- ▶ 100 g brokułów lub fasolki szparagowej gotowanej na parze,
- ▶ szklanka soku z warzyw.

### PODWIECZOREK

- ▶ koktajl przygotowany z maślanki, jednego banana z łyżką orzechów bądź siemienia lnianego.

### KOLACJA

- ▶ 100 g chudego twarożku z dodatkiem pomidora i szczypiorku,
- ▶ dwie kromki ciemnego chleba razowego,
- ▶ filiżanka zielonej herbaty.

Źródło: <http://dashdieta.eu/>

smaczna, łatwa i szybka w przygotowaniu oraz oparta na łatwo dostępnych produktach i nieskomplikowanych przepisach kulinarnych (patrz przykładowy jadłospis powyżej). Daje korzyści zdrowotne już po 2 tygodniach stosowania.

### Wartościowe składniki

Dieta DASH jest bogata w warzywa i owoce (ale zawiera mniej owoców niż warzywa), niskotłuszczowe produkty mleczne i, co za >>

# WAPŃ W DIECIE SENIORA

*Wapń to niezbędny składnik diety seniora. Przeciwdziała osteoporozie, która przyczynia się do złamań kości, i reguluje wiele procesów w organizmie. Przyjmowanie wapnia w tabletkach nie przynosi jednak zakładanych efektów, a wręcz jest ryzykowne dla zdrowia. Lepiej wzbogacić jadłospis w produkty zawierające naturalny wapń.*



**W**apń jest niezbędny, by zachować mineralizację kości i zębów. Dorosły człowiek ma w organizmie ok. 1 kg wapnia, przy czym 98 proc. tego pierwiastka jest magazynowane w kościach. Pozostałe 2 proc. wpływa na prawidłową pracę nerwów, układu krążenia, mięśni, w tym serca. Niedobory wapnia mogą powodować dolegliwości, np. łuszczycę, złuszczające zapalenie skóry czy zaćmę.

U osób po 50. roku życia i u kobiet w okresie menopauzy zwiększają się ubytki masy kostnej, zwiększa się wtedy podatność na osteoporozę i złamania. Gdy objawy niedoboru wapnia zostaną potwierdzone wynikami badań krwi, przyjmowanie preparatów z wapniem i wzbogacenie diety w wapń jest koniecznością.

Najlepsze źródło wapnia to mleko i nabiał, z których czerpiemy ok. 80 proc. wapnia. Jest także obecny w jarmużu, kapuście, boćwinie, nasionach chia. Cztery łyżki nasion chia firmy Sante dostarczają tyle wapnia, co szklanka mleka. Świetnym źródłem wapnia są też napoje roślinne, np. lekkostrawny i smaczny napój sojowy z wapniem Organic Sante. Osoby starsze gorzej trawią nabiał, więc to bardzo dobra alternatywa. Wapń jest niezbędny dla zdrowia, ale organizm potrzebuje go w naturalnej postaci. Natura stworzyła coś lepszego niż laboratoria. Dieta bogata w wapń to bezpieczne i proste rozwiązanie dla zdrowia.

>> tym idzie, błonnik, wapń, potas i magnez, jednocześnie ma obniżoną zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczu ogółem i cholesterolu. W diecie tej zaleca się jedzenie pełnoziarnistych produktów zbożowych, uwzględnianie ryb i drobiu, a także suchych nasion roślin strączkowych i orzechów, natomiast ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodczy i napojów zawierających cukier. Dodatkowo korzyści zdrowotne daje połączenie diety DASH z obniżeniem zawartości soli w diecie (wersja DASH Sodium).

Dieta DASH pomaga nie tylko obniżyć ciśnienie tętnicze, ale także zapobiega rozwojowi nadciśnienia tętniczego. Sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych (stężenia cholesterolu), zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2 oraz pomaga w wydłużeniu życia.

W jednym z badań obserwowano przez 15 lat osoby, które na początku badania miały 50-71 lat i u których nie występowały choroby serca ani nowotwory. Sprawdzono sposób żywienia każdego uczestnika i określono zgodność z czterema rodzajami diet, w tym z dietą DASH. Analiza wykazała, że u osób, których sposób żywienia był najściślej zbliżony do zasad diety DASH, w porównaniu do osób, których dieta odbiegała od tych reguł, występowało mniejsze ryzyko umieralności ogólnej, mniejsze ryzyko zgonu z powodu choroby sercowo-naczyniowej oraz mniejsze ryzyko zgonu z powodu nowotworu. ●

## Dobry wybór

**Kto może odnieść szczególnie duże korzyści zdrowotne stosując dietę DASH? Ten program żywieniowy jest dedykowany zwłaszcza dla osób:**

- ▶ z nadciśnieniem tętniczym,
- ▶ bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne,
- ▶ z zaburzeniami lipidowymi (zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL we krwi),
- ▶ u których występują także inne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, czyli nadwaga lub otyłość, cukrzyca, mała aktywność fizyczna, palenie tytoniu.

## TAJEMNICE DŁUGIEGO ŻYCIA

**Na temat starości i starzenia się krąży wciąż wiele mitów. Jeden z nich głosi, że długość życia i zdrowe starzenie zależą przede wszystkim od genów.**

„Fakty są jednak takie, że wpływ genów jest wielokrotnie mniejszy (szacuje się go średnio na 25 proc.), aniżeli wpływ czynników związanych ze stylem życia (75 proc.). Można więc powiedzieć, że geny są przereklamowane, a styl życia niedoceniany” – mówi prof. dr hab. n. med. **Mirosław Jarosz**, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.



**Jeśli chodzi o czynniki wpływające na długość życia i zdrowe starzenie, to można powiedzieć, że geny są przereklamowane, a styl życia niedoceniany**

– prof. dr hab. n. med. **Mirosław Jarosz**, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia

Okazuje się, że wśród 10 najważniejszych czynników decydujących o długości życia i zdrowym starzeniu, istotne są te, które wiążą się z szeroko pojętym zdrowiem psychicznym. Pierwsze miejsce w tym zestawieniu zajmuje bowiem aktywność społeczna (integracja), podczas gdy na drugim miejscu plasują się bliskie relacje międzyludzkie. Dopiero połączenie tych czynników ze zdrową dietą i aktywnością fizyczną daje podstawę do długowieczności.

Trzecie i czwarte miejsce, pod względem wpływu na długość życia i jakość starzenia się, zajmują rzucenie palenia oraz brak innych nałogów. Na dłuższe i zdrowsze życie mogą też liczyć osoby, które szczepią się przeciwko grypie oraz podejmują profilaktykę i rehabilitację kardiologiczną, w związku z chorobami układu sercowo-naczyniowego, które częściej występują w wieku 50+.

Na kolejnych miejscach w tym rankingu plasują się: aktywność fizyczna oraz szczupła sylwetka, czyli prawidłowa masa ciała. Listę dziesięciu czynników kluczowych dla zdrowia zamykają: utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego i oddychanie czystym powietrzem.

Ekspertki podkreślają, że nigdy nie jest za późno, aby wprowadzić prozdrowotne zmiany w swoim stylu życia. Pomocne może okazać się częstsze przebywanie w uzdrowiskach, gdzie można zadbać o wszystkie z 10 czynników długowieczności.

W tekstach wykorzystano materiały Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej <https://ncez.pl/> oraz Serwisu Zdrowie <https://zdrowie.pap.pl/>.



# PODSTĘPNA

# CHOROBA WIEŃCOWA

*Choroba wieńcowa jest najczęstszym schorzeniem układu krążenia, a zawał serca i nagła śmierć sercowa w wyniku niedokrwienia serca są najczęstszymi przyczynami zgonów. Częściej chorują na nią mężczyźni, zwłaszcza w wieku 40-55 lat. W grupie osób starszych zapadalność na tę chorobę jest dla obu płci podobna i wyraźnie rośnie z wiekiem.*

**O** problemach zdrowotnych związanych ze stabilną chorobą wieńcową mówi dr n. med. **Bożena Trojanowska**, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów.

**Pani Doktor. Początkowo objawy choroby wieńcowej nie są charakterystyczne. Pierwsze sygnały pojawiają się podczas zwiększonego wysiłku fizycznego, np. w czasie ćwiczeń, intensywnych spacerów czy dźwigania ciężkich zakupów. Co powinno nas zaniepokoić?**

Jeśli jesteśmy po czterdziestce i w czasie wymienionych czynności zaczynamy odczuwać wyraźne

zmęczenie, brak nam powietrza, czujemy ból w klatce piersiowej, zwiększa się tętno, potrzebujemy krótkiego odpoczynku, podczas którego te objawy ustępują – powinniśmy zbadać serce i układ krążenia.

Istotą choroby wieńcowej, nazywanej też chorobą niedokrwinną serca, jest stała lub okresowa niemożność zaopatrzenia mięśnia sercowego w tlen i energię zgodnie z jego zapotrzebowaniem. Szczególnie wyraźnie zaznacza się to w czasie wysiłku fizycznego. Szybciej i silniej kurczące się wówczas serce potrzebuje więcej tlenu. A zwężone w wyniku miażdżycy tętnice wieńcowe nie są w stanie sprostać takiemu zapotrzebowaniu. W większości przypadków choroba wieńcowa ma właśnie podłoże miażdżycowe. U osób z miażdżycą >>



Zdaniem dr n. med. Bożeny Trojanowskiej, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów, skuteczność takich metod leczenia choroby wieńcowej, jak farmakoterapia i leczenie zabiegowe jest mała, jeśli nie zastosujemy się do zasad zdrowego stylu życia.

>> w ścianie naczyń wieńcowych, podobnie jak w ścianach innych tętnic, tworzą się blaszki miażdżycowe, których obecność powoli prowadzi do zwężenia światła naczyń i upośledzenia dopływu krwi do serca. Ale do niedokrwienia mięśnia sercowego dochodzi dopiero wówczas, gdy stopień zwężenia światła tętnicy wieńcowej osiąga tzw. wartość krytyczną, tj. przekraczającą 75 proc.

#### Jakie są czynniki ryzyka rozwoju choroby wieńcowej?

Istnieje wiele czynników ryzyka choroby wieńcowej. Dzielą się na czynniki modyfikowalne i nie poddające się modyfikacji. Do czynników modyfikowalnych, tzn. takich, na których poprawę mamy wpływ swoim postępowaniem, zaliczamy: zaburzenia lipidowe we krwi, nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów, otyłość brzuszna, poziom aktywności fizycznej, stres. Najważniejszym czynnikiem ryzyka jest wysokie stężenie cholesterolu, szczególnie zaś wysokie (powyżej 130 mg%) stężenie cholesterolu LDL, czyli tzw. złego cholesterolu, niskie zaś (poniżej 35 mg%) stężenie cholesterolu HDL.

Choroba niedokrwienna wymaga bezwzględnego rzucenia palenia papierosów. Badania pokazały, że palenie tytoniu zwiększa dwukrotnie ryzyko wystąpienia zawału serca. Nikotyna zwęża naczynia krwionośne, a tlenek węgla może spowodować naruszenie ich wewnętrznej warstwy i sprawić, że będą bardziej podatne na miażdżycę.

Ważna jest kontrola ciśnienia krwi. Skuteczne leczenie nadciśnienia znacząco zmniejsza śmiertelność w chorobie wieńcowej. Stwierdzono bowiem, że u osób z nadciśnieniem tętniczym istnieje zwiększone ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu. Jeśli ciśnienie wynosi powyżej 140/90 mm Hg, należy skonsultować się z lekarzem. I kupić dobry ciśnieniomierz, gdyż prędzej czy później na pewno się przyda.

Cukrzyca (przyspieszająca procesy miażdżycowe) oraz otyłość brzuszna są kolejnymi czynnikami ryzyka miażdżycy, które podlegają modyfikacji. Właściwa dieta, wysiłek fizyczny, leki mają wpływ na ograniczenie postępu tych zaburzeń.

Do innych czynników ryzyka wystąpienia objawów choroby niedokrwiennej serca zalicza się płęć męską, podeszły wiek, siedzący tryb życia, menopauzę, podwyższone stężenie fibrynogemu, homocysteiny, kwasu moczowego we krwi. Dlatego, jeśli jesteśmy w grupie wysokiego ryzyka, powinniśmy częściej kontrolować stan naszego zdrowia i korzystać z wizyty u lekarza w celu podjęcia



tyle krwi pompuje  
zdrowe serce  
na minutę

1 litrów

## Najważniejszy NARZĄD



*SERCE jest najważniejszym narządem, od którego zależy życie i prawidłowe funkcjonowanie wszystkich pozostałych organów. Zapewnia im dostawę krwi, z której komórki pobierają tlen i wszystkie inne potrzebne substancje: glukozę, kwasy tłuszczowe, aminokwasy, witaminy, sole mineralne.*

## U osób z nadciśnieniem tętniczym istnieje zwiększone ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu.

programu profilaktyki przeciwmiażdżycowej, która opóźnia wystąpienie powikłań, np. zawału serca.

### Pojawiają się doniesienia naukowe, które sugerują, iż istnieje prawdopodobnie rodzinna predyspozycja do choroby wieńcowej...

Można powiedzieć, że istnieją rodzinie występujące zaburzenia gospodarki lipidowej, przemiany cholesterolu w organizmie, co predysponuje do przyspieszonej miażdżycy tętnic, w tym wieńcowych. Zaburzenia te wymagają – obok diety – bezwzględnego, wcześniej włączonego leczenia farmakologicznego pod kontrolą lekarza.

### Kiedy ból w klatce piersiowej jest tzw. bólem wieńcowym, świadczącym o rozwoju miażdżycy?

Najczęściej zdarza się stabilna postać choroby wieńcowej. Typowym jej przejawem są bóle w klatce piersiowej, zlokalizowane z reguły za mostkiem, określane przez chorych jako dławienie, gniesienie, uczucie rozpierania albo pieczenia czy palenia, ale nie jako uczucie kłucia czy przeszywania. Bóle z reguły promieniują do gardła, szyi, lewego lub prawego barku z uczuciem drętwienia rąk. Może im towarzyszyć niepokój. Dla stabilnej choroby niedokrwiennej typowe jest to, iż ból najczęściej występuje w czasie wysiłku fizycznego i szybko ustępuje po jego zaprzestaniu. W stabilnej chorobie wieńcowej czynnikami wyzwalającymi bóle bywają także duży stres, uczucie chłodu, posiłek. Częstotliwość napadów wieńcowych jest różna, może być ich kilka w ciągu tygodnia, albo są okresy, gdy bóle zdarzają się znacznie rzadziej. Z badań wynika, że kobiety odczuwają napady bólów

wieńcowych nieco inaczej niż mężczyźni. Określają swoje dolegliwości jako duszność, a nie ból w klatce piersiowej. Jeśli mówią o bólu, to często nie są w stanie dokładnie określić jego charakteru. Dlatego u kobiet chorobę wieńcową często diagnozuje się z dużym opóźnieniem. Jednak trzeba pamiętać, że w Polsce nadal utrzymuje się duża różnica pomiędzy długością życia mężczyzn i kobiet. Mimo prewencji choroby niedokrwiennej serca to właśnie mężczyźni są bardziej podatni na zawały serca.

Kanadyjskie Towarzystwo Kardiologiczne (Canadian Cardiovascular Society) wprowadziło czterostopniową klasyfikację zaawansowania choroby wieńcowej opartą na związkach bólów wieńcowych z wykonywanym wysiłkiem fizycznym. Ta klasyfikacja jest dzisiaj światowym standardem. Według klasyfikacji CCS I stopień to bóle dławicowe występujące jedynie podczas ciężkich wysiłków, II stopień to niewielkie bóle dławicowe >>



### OPINIA

## SŁABE SERCE

**Komentuje prof. Piotr Ponikowski, prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego:**

Niewydolność serca – oczywiście w wielkim skrócie – stanowi końcowy etap różnych chorób sercowo-naczyniowych, w którym serce nie może już sprostać zapotrzebowaniu metabolicznemu i obciążeniom, o które „prosi” organizm. Ten domaga się tlenu, krwi, ale serce nie jest w stanie zaspokoić tych potrzeb. Ta niewydolność manifestuje się w różny sposób, jednak ogólne określenie „słabe serce” jest w tym przypadku bardzo właściwe.



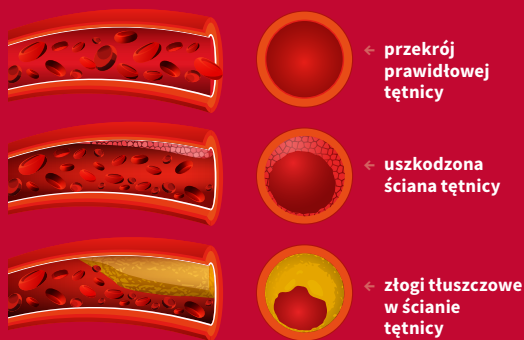
Zdjęcie: Lukasz Giza / Agencja Gazeta



## Powstawanie BLASZKI MIAŻDŻYCOWEJ

**M**iażdżycy to choroba tętnic prowadząca do zwężenia ich światła. Przyczyną zwężenia jest blaszka miażdżycowa, zbudowana głównie z cholesterolu, która zarasta ściany tętnicy, doprowadzając do zmniejszenia przepływu krwi (niedokrwienia), skutkującego niedotlenieniem narządów.

Miażdżycy może występować jednocześnie w różnych tętnicach (tętnicach wieńcowych, doprowadzających krew do głowy, narządów wewnętrznych, tętnicach kończyn).



# OBIECAJ SWOJEMU SERCU...



Światowy Dzień Serca przypada co roku 29 września i jest okazją do zwiększania świadomości społecznej na temat zagrożeń związanych z chorobami sercowo-naczyniowymi, włączając zawały i udary, oraz sposobów, jak im przeciwdziałać.

„Moje serce, twoje serce” – takie jest hasło kampanii prowadzonej w 2018 roku, skupiającej się na dbaniu o własne serce i serca najbliższych. Chodzi o to, aby wszyscy na świecie zastanowili się, co od razu mogą zrobić, aby prowadzić zdrowszy dla serca styl życia. Główne wezwanie do działania w ramach tegorocznej kampanii to złożenie obietnicy swojemu sercu. Że będziemy się więcej ruszać, że rzucimy palenie, że będziemy zdrowiej jeść. „To prosta obietnica. Dla mojego serca. Dla twojego serca. Dla wszystkich naszych serc – podkreślają autorzy kampanii ze Światowej Federacji Serca (World Heart Federation). – Naszym celem jest edukowanie, inspirowanie i motywowanie ludzi, aby mieli zdrowe serca. Poprzez tę kampanię chcemy ich zaangażować emocjonalnie i zachęcić do zmian”. Uniwersalny, prosty i łatwy do popularyzacji symbol kampanii oddaje wiarę organizatorów w to, że każde uderzenie serca się liczy, że serce trzeba chronić.

Źródło: World Heart Federation

>> pojawiające się podczas zwykłych czynności, np. szybkiego wchodzenia po schodach, na drugie piętro i wyżej, III stopień zaawansowania choroby wieńcowej oznacza już znaczne dolegliwości wieńcowe, np. podczas wolnego wchodzenia na pierwsze piętro. W IV stopniu zaawansowania bóle dławicowe występują podczas niewielkich wysiłków i w czasie spoczynku.

**Jakie badania są niezbędne do wykrycia i określenia stopnia zaawansowania choroby wieńcowej?**

Rozpoznanie choroby wieńcowej opiera się przede wszystkim na szczegółowym wywiadzie lekarskim oraz badaniach dodatkowych. Podstawowe badanie dodatkowe nieinwazyjne to EKG spoczynkowe. Jeśli zapis EKG nie wykazuje zmian patologicznych mimo występowania dolegliwości stenokardialnych w wywiadzie, kolejnym zalecanym badaniem jest EKG wysiłkowe, czyli próba wysiłkowa na bieżni lub cykloergometrze rowerowym, potem echokardiografia, tomografia komputerowa serca.





Dobowe monitorowanie EKG metodą Holtera jest kolejnym badaniem, które należy wykonać przy podejrzeniu choroby wieńcowej. Na jego podstawie wykrywa się tzw. nieme niedokrwienia, kiedy pacjent sam nie odczuwa objawów niedokrwienia serca, ale w tym czasie widać zmiany niedokrwienne w EKG. Przypadki niemego niedokrwienia raczej nie występują w sposób izolowany i są przeplatane z jawnym niedokrwieniem. W konsekwencji zwiększają czas trwania faktycznego zaburzenia dopływu krwi do serca, co stanowi większe ryzyko dla pacjenta, bo może wystąpić ostre niedokrwienie serca. Tego typu badania diagnostyczne można przeprowadzić na przykład w trakcie kilkudniowego pobytu w uzdrowisku ukierunkowanym na choroby kardiologiczne, takim jak Nałęczów, Konstancin-Zdrój czy Kamień Pomorski.

Czasem do ustalenia strategii postępowania terapeutycznego konieczne jest zobrazowanie tętnic wieńcowych i w tym celu wykonuje się koronarografię. Polega ona na wprowadzeniu do tętnic wieńcowych (przez tętnicę udową bądź promieniową) specjalnego cewnika oraz podaniu przez niego środka kontrastowego. Obraz tętnic z charakterystycznymi zwężeniami zostaje uwidoczniony na ekranie monitora.

### Jakie znaczenie ma pierwotna i wtórna prewencja choroby niedokrwiennej serca?

W ramach prewencji choroby niedokrwiennej serca należy ograniczyć jak największą liczbę czynników ryzyka. Najważniejszy jest zdrowy styl życia: regularny wysiłek fizyczny, dbanie o dobrą kondycję fizyczną, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, zbilansowana dieta z dużą ilością owoców, warzyw, chude mięso, unikanie tłuszczów zwierzęcych (tłuste mięso, smalec, masło), cukrów prostych (słodycze, białe pieczywo, makarony). Trzeba rzucić palenie papierosów, ograniczyć spożycie alkoholu. Unikać stresu, nauczyć się sposobów radzenia sobie z nim. Bardzo ważna jest edukacja zdrowotna, indywidualna wiedza na temat choroby wieńcowej, znajomość jej objawów w celu wczesnego wykrywania i właściwej szybkiej diagnostyki.

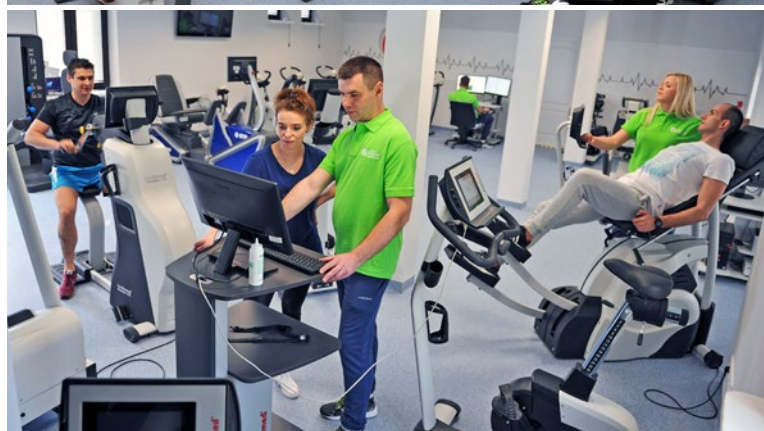
Zmiana stylu życia jest niezbędna dla powodzenia leczenia choroby wieńcowej, znacznie poprawia jakość życia, zapobiega zawałowi serca i wydłuża długość życia. Skuteczność innych metod leczenia choroby wieńcowej, takich jak farmakoterapia i leczenie zabiegowe jest mała, jeśli pacjent nie zastosuje się do zasad zdrowego stylu życia. ●

## Pakiet:

### INNOWACYJNA KARDIOLOGIA

- 7 dni / 6 nocy z pełnym wyżywieniem,
- badanie lekarskie,
- 4 x ćwiczenia poranne na zewnątrz lub w basenie (30 min.),
- 2 x test IPN,
- próba wysiłkowa,
- 10 godzin kinezyterapii w Strefie kardiologii,
- 4 x nordic walking (60 min.),
- pogadanka o czynnikach ryzyka,
- nieograniczony wstęp do kompleksu wodnego Atrium,
- kuracja wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej.

Cena od:

**1999 zł**  
za osobę

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 81 50 14 356 wew. 0782

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl

# POSTĘP w NEUROTERAPII



W rehabilitacji pomocne są zaawansowane technologicznie urządzenia ułatwiające poruszanie się i przywracające właściwe schematy ruchowe u osób nie poruszających się samodzielnie, czyli egzoszkieleł i lokomat.

„Każdy przypadek pacjenta z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego powinien być traktowany całościowo i indywidualnie – podkreśla dr n.med. **Grzegorz Chabik**. – Każdy z nas ma bowiem inaczej ukształtowany mózg, nie zdarzają się też identyczne udary czy urazy mózgu, co przekłada się też na inne rokowanie i możliwość powrotu utraconych funkcji”.

**P**odwarszawskie uzdrowisko Konstancin Jeziorna to dobre miejsce, aby poznać możliwości nowoczesnej neurorehabilitacji. Oprócz chorób kardiologicznych i nadciśnienia oraz schorzeń górnych dróg oddechowych, uzdrowisko jest ukierunkowane właśnie na leczenie chorób neurologicznych. Jesteśmy na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA, w pokoju lekarskim na drugim piętrze lewego skrzydła tej placówki. Przez okno widać wysoki las Chojnowskiego Parku Krajobrazowego i znikającą w nim ulicę Sue Ryder prowadzącą do centrum Konstancina Jeziorny.

Rozmawiamy z ordynatorem Oddziału dr. Grzegorzem Chabikiem, który jest specjalistą neurologiem, specjalistą rehabilitacji medycznej oraz psychologiem. Takie przygotowanie merytoryczne pomaga mu w prowadzeniu pacjentów z chorobami neurodegeneracyjnymi, chorych po udarach, z urazami czy po operacjach mózgu. Trafiają tu osoby z całej Polski, czasami z zagranicy, z różnymi objawami i niesprawnościami.

## Indywidualna praca z pacjentem

„Schorzenia typu udary czy urazy prowadzą niestety do zazwyczaj trwałych uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, przekładających się następnie na specyficzne objawy – wyjaśnia neurolog. – Na pierwszy rzut oka u takich pacjentów zauważyć można niedowłady kończyn czy problemy z poruszaniem się. Często jednak to nie one stanowią o niesprawności, a towarzyszące im zaburzenia poznawcze, takie jak problemy z uwagą i koncentracją, zaburzenia pamięci, orientacji wzrokowo-przestrzennej czy percepcji. Objawom takim mogą dodatkowo towarzyszyć zaburzenia sfery emocjonalnej i nastroju”.

Każdy przypadek jest inny, dlatego indywidualnie planuje się rehabilitację i stawia cele terapeutyczne. „Dla chorego z rozległym udarem, w wyniku którego

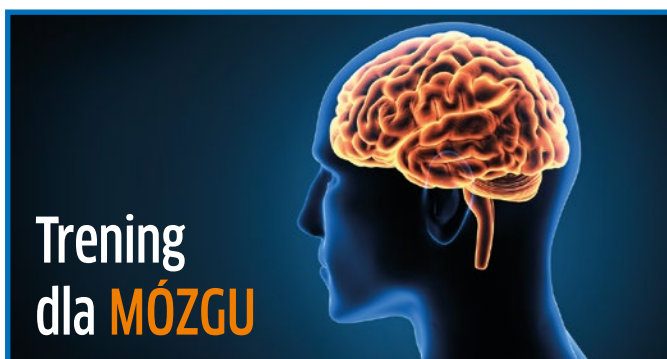
stracił on całkowicie władzę w lewej ręce i nodze, i nie zauważa lewej połowy przestrzeni, sukcesem będzie możliwość samodzielnego pokonania kilku kroków czy zjedzenie posiłku, a dla pacjentki po kolejnym rzucie stwardnienia rozsianego (SM) z utrzymującymi się niewielkimi zaburzeniami równowagi, postępowaniem terapii okaże się udział w półmaratonie czy powrót do pracy” – mówi dr Grzegorz Chabik.

\*\*\*

Na chwilę przerywamy rozmowę. Do pokoju zagląda jeden z fizjoterapeutów, aby skonsultować zakres fizykoterapii u chorego po udarze z objawami spastyczności. Dzwoni telefon. Kolejne uzgodnienia, tym razem w sprawie możliwości zastosowania egzoszkieletu w terapii pacjenta z SM. Codzienne ustalenia i bieżące śledzenie postępów terapii to w tym szpitalu norma. W proces neurorehabilitacji zaangażowany jest zespół terapeutyczny złożony z wielu specjalistów, którzy stale wymieniają się informacjami.

\*\*\*

„Mózg jest specyficzną 'centralą' zawiadującą wszystkimi przejawami naszego zachowania, od analizowania i interpretacji odbieranych bodźców, poruszania się, przez zapamiętywanie, myślenie, czy planowanie, jak i sterującą naszymi nastrojami, emocjami i zachowaniem” – kontynuuje dr Chabik. Wyjaśnia, że za poszczególne funkcje odpowiadają pewne specyficzne, wyspecjalizowane rejony mózgu. Mamy zatem obszary odpowiadające za ruch poszczególnych części ciała, percepcję wrażeń wzrokowych, czuciowych czy słuchowych, integrujące informacje płynące z innych rejonów mózgu czy też odpowiedzialne za logiczne myślenie i planowanie. „Schorzenia takie jak udar czy uraz mózgu nie ograniczają się zazwyczaj do jednego rejonu, a stan chorych po takich zdarzeniach jest wypadkową uszkodzenia różnych struktur mózgu.



## Trening dla MÓZGU

**O mózgu często mówi się „używaj, bo inaczej stracisz” (ang. use it or lose it). Dlaczego, wyjaśnia dr n. med Grzegorz Chabik:**

Procesy poznawcze, takie jak uwaga, pamięć czy zdolności wzrokowo-przestrzenne z biegiem życia, ale i w przebiegu różnych chorób neurologicznych, ulegają osłabieniu lub też głębszym zaburzeniom. Można i należy je usprawniać.

Każdy może to robić ćwicząc swe funkcje poznawcze na co dzień poprzez czytanie książek, rozwiązywanie łamigłówek, uczenie się języków obcych, grę na instrumentach, grę w szachy lub brydża, czy ćwicząc na specjalnych programach komputerowych. Każda nowa opanowana czynność czy umiejętność, badanie i poznawanie nowych zjawisk czy obszarów wiedzy to wspaniały trening dla naszego mózgu. Aktywność taką powinno zalecać się wszystkim, nawet osobom młodym, bez problemów poznawczych, gdyż dzięki temu możemy utrzymać swój umysł w dobrej formie na dłużej.

Nie wszyscy wiedzą, iż codziennie każda zdrowa osoba traci bezpowrotnie około 10 000 neuronów, a ilość ta staje się jeszcze większa w przypadku stosowania niektórych leków, nadużywania alkoholu czy innych używek. Proces ten możemy jedynie spowolnić i szczęśliwie wiemy, jak to robić. Odpowiednia aktywność fizyczna i poznawcza, właściwa dieta, pozytywne nastawienie do życia i utrzymywanie więzi społecznych wydają się być kluczem do długiego życia w dobrej formie fizycznej i mentalnej.

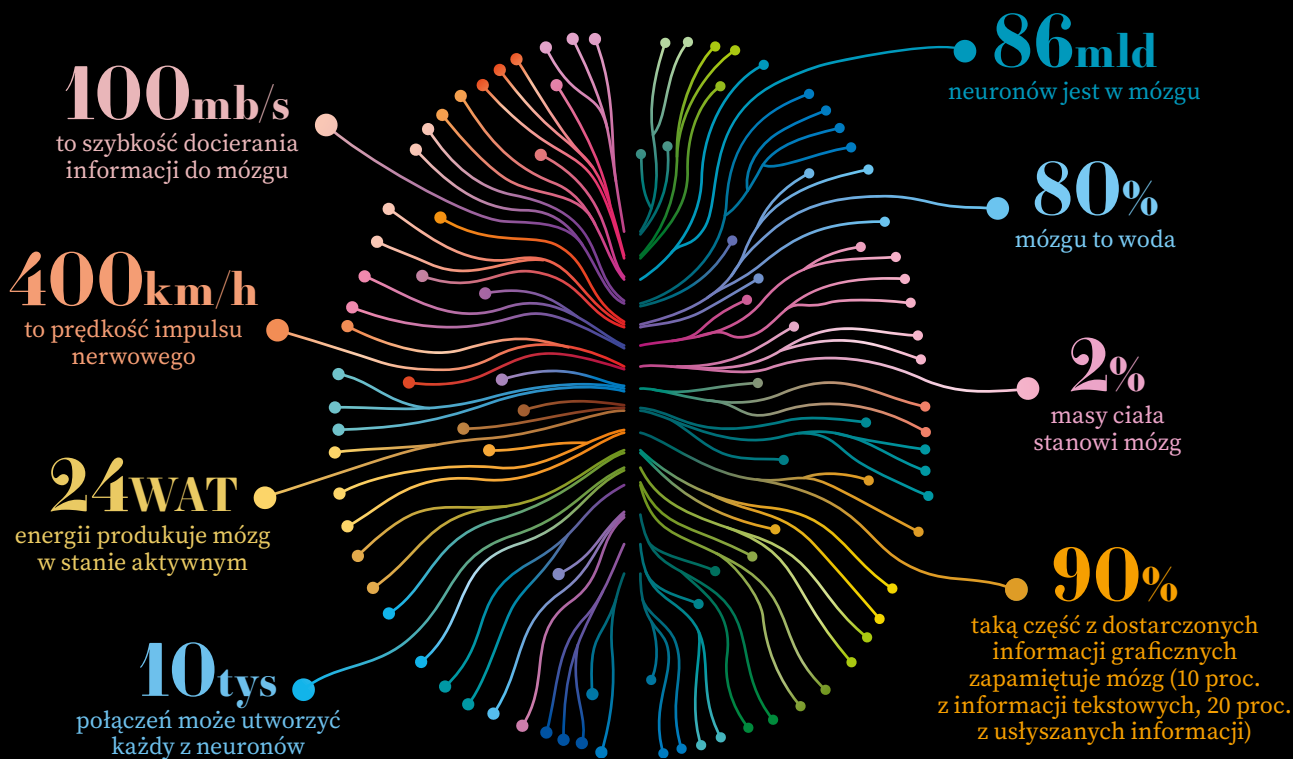


**Skuteczna pomoc choremu neurologicznie nie może się ograniczać tylko do przywracania sprawności ruchowej, a powinna obejmować wszystkie zaburzenia**

– dr n. med. Grzegorz Chabik, ordynator Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA

To dlatego u takich pacjentów możemy obserwować np. niedowład kończyn, zaburzenia pamięci, problemy z mową i dodatkowo obniżenie nastroju. Skuteczna pomoc choremu nie może się więc ograniczać tylko do przywracania sprawności ruchowej, a powinna obejmować wszystkie zaburzenia i być prowadzona przez zespół terapeutyczny, w skład którego wchodzi lekarz, fizjoterapeuta, psycholog, logopeda, terapeuta zajęciowy, opiekun pacjenta, pielęgniarka, a czasem również pracownik socjalny. >>

# Ludzki mózg w liczbach



>> Dzięki takiemu podejściu, stosowanemu w Uzdrożisku Konstancin-Zdrój, możliwe jest kompleksowe usprawnianie wszystkich zaburzonych funkcji, którego ostatecznym celem jest jak najpełniejszy powrót chorego do aktywności społecznej i zawodowej, czy też samodzielnej egzystencji. Taką kompleksową opieką zespołu terapeutycznego powinni być objęci wszyscy pacjenci wymagający rehabilitacji neurologicznej. Stało się to światowym złotym standardem usprawniania” – mówi ordynator.

## Zastosowanie nowoczesnych technologii

Fizjoterapia – w tym kinezy- i fizykoterapia, terapia zajęciowa i logopedyczna, oraz rehabilitacja neuropsychologiczna funkcji poznawczych, to klasyczne specjalności potrzebne w rehabilitacji neurologicznej. Każda z nich wykorzystuje nieco inne podejścia i metody usprawniania, ale w większości przypadków prowadzona jest indywidualnie w relacji pacjent-terapeuta. Dzięki ciągłemu rozwojowi wiedzy, do rehabilitacji neurologicznej coraz śmielej wprowadzane są nowe zdobycze technologiczne, znacznie ułatwiające prowadzenie terapii. Metody takie stanowią jednak na razie

narzędzia pomocnicze w rękach wykwalifikowanego personelu.

W zakresie fizjoterapii powszechnie stosuje się metody fizykoterapeutyczne, jak kąpiele wirowe czy tonolizę zmniejszającą wzmożone napięcie mięśni w tzw. spastyczności. Używane są gry i programy komputerowe wykorzystujące analizę ruchu i wirtualną rzeczywistość, gdzie chory ma wykonywać określone zadania ruchowe. Pomocne są zaawansowane technologicznie urządzenia ułatwiające poruszanie się i przywracające właściwe schematy ruchowe u osób nie poruszających się samodzielnie, czyli egzoszkielek i lokomat. Neuropsycholodzy z powodzeniem wykorzystują specjalne, dedykowane programy komputerowe do usprawniania funkcji poznawczych, w tym wirtualną rzeczywistość, jak i metody przeczaszkowej stymulacji mózgu polem magnetycznym (TMS – transcranial magnetic stimulation) i prądem stałym (tDCS – transcranial direct current stimulation), służące pobudzeniu lub hamowaniu określonych struktur mózgu. Stosuje się różne metody pozytywnego wzmocnienia oparte o tzw. biofeedback. Również terapia zajęciowa korzysta z nowoczesnych metod elektrycznej stymulacji ręki i ukierunkowanych zadaniowo programów do usprawniania w wirtualnej rzeczywistości. „Należy jednak podkreślić, iż metody te, choć bardzo pomocne, nie zawsze mogą być stosowane u poszczególnych pacjentów. W każdym bowiem przypadku

wskazane jest ustalenie indywidualnych potrzeb i realistycznych celów rehabilitacyjnych, a następnie wdrożenie przez zespół terapeutyczny najbardziej skutecznych i najlepiej tolerowanych metod rehabilitacji, uwzględniając dodatkowo dynamicznie zmieniający się stan chorego – to co bowiem bardzo dobrze służy trzydziestolatkowi po urazie czaszkowo-mózgowym, może zupełnie nie być tolerowane przez siedemdziesięciolatkę po udarze” – zwraca uwagę ordynator.

### Nadzieja w plastyczności mózgu

Duże nadzieje na postęp w rehabilitacji neurologicznej wiąże się z dokonaniem w połowie XX wieku odkryciem plastyczności mózgu, w tym tzw. plastyczności naprawczej uszkodzonego mózgu. Jak wyjaśnia dr Chabik, udary mózgu, urazy czaszkowo-mózgowe, przebyte operacje na mózgu, choroba Alzheimera czy Parkinsona, prowadzą w swym przebiegu do uszkodzeń nieodwracalnych. W przeciwieństwie do np. kości, skóry czy wątroby, tkanka mózgowa po uszkodzeniu nie odbudowuje się. „Szansą na przywrócenie funkcji pełnionej przez uszkodzoną okolicę, jest w niektórych przypadkach częściowe jej przejęcie przez bliskie, ale czasem i bardziej odległe rejony mózgu. Odbywa się to właśnie dzięki mechanizmowi plastyczności mózgu i tworzeniu nowych połączeń między neuronami. Połączenia takie mogą tworzyć się szybciej i sprawniej, gdy proces zdrowienia jest kierunkowany właściwie dobrą rehabilitacją, aktywnością poznawczą i fizyczną, oraz czasem również lekami” – podkreśla nasz rozmówca.

Duże znaczenie w funkcjonowaniu poznawczym i ogólnym ma aktywność fizyczna. „To należy podkreślić: zasadniczo jesteśmy stworzeni do ruchu, a aktywność fizyczną powinno się wręcz przepisywać na receptę! Nie chcę się rozwodzić nad mechanizmami pozytywnego wpływu ruchu na nasz układ krążenia, immunologiczny, czy kostno-stawy, zaznaczę tylko, iż badania ostatnich lat sugerują, iż nawet umiarkowana aktywność fizyczna, jak np. 30 minutowy spacer szybkim tempem kilka razy w tygodniu, działa w chorobie Alzheimera równie skutecznie jak klasyczne leki. Bardzo dużo korzyści odnoszą również pacjenci np. z chorobą Parkinsona regularnie ćwiczący jogę, tai-chi czy uprawiający taniec” – wylicza neurolog.

\*\*\*

Rozmawiamy też o przyszłych opcjach terapeutycznych, które mogą się pojawić w miarę kolejnych odkryć i odsłaniania tajemnic ludzkiego mózgu.

„Poza tworzeniem nowych leków i form terapii chorób neurologicznych, wyzwaniem najbliższych lat będzie stworzenie warunków do 'czytania' myśli – informuje dr Grzegorz Chabik. ●

## Pakiet RELAKSACYJNY

- 8 dni / 7 nocy,
- komfortowe pokoje w obiekcie Mieszko II,
- całodzienne wyżywienie (śniadanie i kolacja w formie bogatego bufetu, obiad serwowany),
- **strefa wellness** (basen solankowy, jacuzzi, sauna),
- do dyspozycji sprzęt nordic walking,
- całodobowa opieka pielęgnarska,
- **10 zabiegów relaksacyjnych** i 10% rabatu na koljone zabiegi,
- leki pierwszej potrzeby na wypadek nagłej choroby,
- parking, dostęp do Internetu wi-fi,
- **BONUS:** Borowina „Kuracja Uzdrowskowa” do przeprowadzenia 5 zabiegów w domu.

Cena od:  
**1043 zł**  
za osobę  
w pok. 2-os.



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. + 48 91 38 25 043

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl



# WYPROSTUJ SIĘ!

*Złe nawyki posturalne zdarzyć się mogą każdemu, w każdym wieku, z różnych powodów. Kręgosłup wystawia za nie słony rachunek w postaci bólu, dyskopatii, zwyrodnienia.*

**B**ól pochodzenia mięśniowo-szkieletowego jest powszechnym zjawiskiem. Prawie wszyscy dorośli doświadczyli jednego lub więcej epizodów bólu mięśniowo-szkieletowego będących wynikiem urazu lub przeciążenia. Częstość występowania poszczególnych zespołów bólowych narządu ruchu jest różna w zależności od przyczyny ich powstania. Najczęściej i najpowszechniej u osób dorosłych występują: ból krzyża (30-40 proc.), ból w obrębie obręczy barkowej (15-20 proc.), ból kolan, zespół stawu skroniowo-żuchwowego, rozlany ból mięśniowo-szkieletowy (10-15 proc.). Według danych epidemiologicznych, ból spowodowany chorobą zwyrodnieniową stawów dotyczy ok. 60 proc. mężczyzn i 70 proc. kobiet w wieku 65 lat, a z wiekiem jego częstość się zwiększa.

Schorzenia narządu ruchu są również najczęstszą przyczyną bólu przewlekłego. Czynniki ryzyka rozwoju przewlekłego bólu mięśniowo-szkieletowego są wiek i płeć. Kobiety cierpią na ból szyi, barków, kolan, pleców ok. 1,5 raza częściej niż mężczyźni.

## Wbrew anatomii

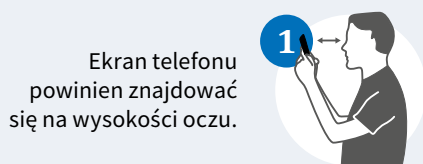
Praca w pozycji siedzącej przed komputerem przez wiele godzin bez przerwy, siedzenie w aucie w korku przed i po pracy, siedzenie w domu przed telewizorem zaburzają fizjologiczne ułożenie kręgosłupa i narażają go na przeciążenia. „Jeśli nie zadamy o zachowanie równowagi między wysiłkiem a odpoczynkiem kręgosłupa, czyli nie będziemy robili przerw i krótkiej gimnastyki, po długim siedzeniu mogą się pojawić bóle szyi czy pleców i krzyża. To będzie pierwszy sygnał dysbalansu mięśniowego wynikającego z przyjmowania nieprawidłowej postawy ciała” – ostrzega mgr Przemysław Chrościcki z zespołu fizjoterapeutów Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Uzdrowisku Nałęczów.

„Najłatwiej udaje się skorygować zmiany wczesne, które dotyczą tylko tkanek miękkich: mięśni, ścięgien, powięzi” – podkreśla mgr Przemysław Chrościcki zespołu fizjoterapeutów Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” w Uzdrowisku Natęczów.

Kolumna kręgosłupa, jak przypomina P. Chrościcki, ma naturalne krzywizny, dzięki którym ciężar ciała człowieka jest równomiernie rozłożony. Szyja, czyli kręgosłup szyjny, jest skierowana lekko do wewnątrz, klatka piersiowa na zewnątrz, a kręgosłup lędźwiowy znów powraca swą krzywizną do wewnątrz. Fachowo nazywa się te łukowate wygięcia lordozą szyjną, kifozą piersiową i lordozą lędźwiową.

## Jak używać smartfona, aby chronić kręgosłup?

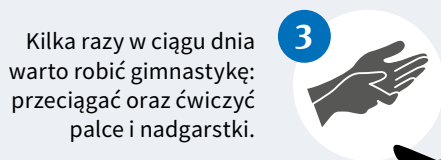
Używając smartfona często przyjmujemy złą pozycję. Patrząc na ekran, mocno pochylamy głowę, niepotrzebnie obciążając kręgosłup. Radzimy, jak tego uniknąć.



1 Ekran telefonu powinien znajdować się na wysokości oczu.



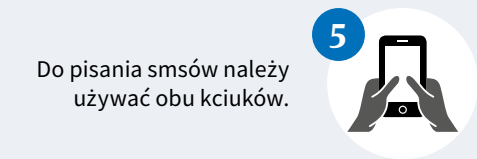
2 Trzeba robić regularne przerwy przy wpatrywaniu się w ekran.



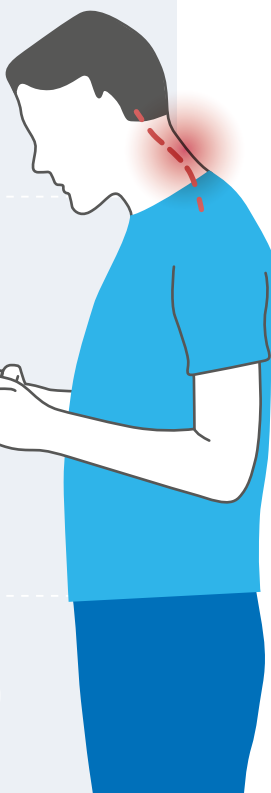
3 Kilka razy w ciągu dnia warto robić gimnastykę: przeciągać oraz ćwiczyć palce i nadgarstki.



4 Telefon należy trzymać w obu dłoniach.



5 Do pisania smsów należy używać obu kciuków.



### WARTO WIEDZIEĆ

## OBJAWY TEXT NECK:

- ✓ ból szyi i karku,
- ✓ chroniczne bóle głowy,
- ✓ napięcie i sztywność w okolicy karku,
- ✓ skrzywienie kręgosłupa,
- ✓ mrowienie lub drętwienie dłoni i palców,
- ✓ ból nadgarstków i łokci.

„Kręgosłup dobrze czuje się w ruchu. Najlepsza dla niego pozycja to ta, w której zachowane są naturalne krzywizny, a mięśnie mają fazę napięcia i wypoczynku – mówi mgr Przemysław Chrościcki. – Gdy siedzimy, mięśnie są utrzymywane w stanie długotrwałego napięcia, co powodujące szybsze zmęczenie mięśniowe. Kręgosłup ma w tej pozycji 80 proc. obciążenia. Pracują m.in. mięśnie stabilizujące kręgosłup w pozycji siedzącej, mięśnie barków i rąk obsługujących klawiaturę, mięśnie karku utrzymujące głowę podczas obserwacji monitora i klawiatury”.

Jeśli już musimy długo siedzieć przy komputerze, pozycja ciała powinna być możliwie najbardziej zbliżona do naturalnej. Należy unikać asymetrycznego obciążenia, np. pochylenia w bok, skręcenia głowy albo tułowia, pracy z rękoma położonymi na różnej wysokości, pochylenia głowy, tułowia, zginania rąk w nadgarstkach. Konieczne jest robienie krótkich przerw, a w ich trakcie kilku prostych ćwiczeń.

### Winne także smartfon i tablet

Wyzwaniem dla kręgosłupa okazały się także urządzenia mobilne. Smartfony i tablety nie tylko zmieniły sposób komunikacji. Lekarze i fizjoterapeuci alarmują, że ich codzienne, kilkugodzinne używanie ma duży wpływ na kręgosłup i postawę ciała. Mówiąc wprost: można zrujnować sobie zdrowie, jeśli przez wiele godzin gramy w gry lub wysyła- >>

## Niepotrzebny ciężar

Przy pochyleniu głowy kręgosłup musi dźwigać wielokrotność jej ciężaru.

0°	15°	30°	45°	60°
5 kg	12 kg 140 %	18 kg 240 %	22 kg 340 %	27 kg 440 %



Źródło: Serwis Zdrowie (za Kenneth K. Hansraj, Surgical Technology International, 2014)

>> my sms-y używając urządzeń przenośnych, które trzymamy w rękach.

Wszystko przez to, że ekran i przyciski w smartfonie czy tablecie znajdują się na tej samej płaszczyźnie i wiele osób siedząc lub stojąc z urządzeniem w rękach mocno pochyla głowę, by przeczytać tekst na ekranie. To szkodliwa postawa dla kręgosłupa, który jest narażony na nienaturalne wygięcie i duże obciążenie, często przez wiele godzin. Ból szyi, pleców i głowy związany z długotrwałym przebywaniem w takiej pozycji dostał nawet swoją własną nazwę: zespół sms-owej szyi (ang. text neck). Termin ten został pierwszy raz użyty przez amerykańskiego chiropraktyka Deana Fishmana w 2008 roku.

„Wychylenie głowy powoduje nienaturalne obciążenie kręgosłupa. Gdy ktoś siedzi z pochyloną głową, jej ciężar nie jest przenoszony przez szkielet, tylko przez mięśnie prostujące w odcinku szyjnym, które pracują non-stop, co powoduje ich przykurcz i napięcie – wyjaśnia Przemysław Chrościcki. – Jednocześnie mięśnie szyi położone z przodu w tym czasie nie są używane i słabną”.

Z badań dr. Kennetha K. Hansraja, amerykańskiego chirurga ortopedy specjalizującego się w operacjach kręgosłupa, wynika, że jeśli pochylamy głowę podczas korzystania ze smartfona, by odczytać treść sms-a lub napisać go, ale także, gdy czytamy coś na ekranie lub oglądamy film, na naszą szyję, a więc i cały kręgosłup, działa ogromny nacisk. Głowa człowieka waży ok. 4,5 kg. Każde 10 stopni pochyleń podwaja nacisk na szyję.

### Uszy na równi z ramionami

Pozycja z pochyloną głową powoduje nie tylko ból mięśniowo-szkieletowy i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, ale może prowadzić do innych zaburzeń, m.in. oddychania. Eksperci wyliczyli, że w takiej pozycji pojemność płuc może się zmniejszyć o 30 proc. A konsekwencją niedotlenienia mogą być choroby naczyniowe.

Problem text neck, zdiagnozowany na początku u nastolatków, nie dotyczy tylko młodego pokolenia. Coraz więcej osób używa już nie jednego, ale dwóch lub trzech urządzeń mobilnych. Oglądając telewizję, jednocześnie czytamy i wysyłamy sms-y. Pojawiają się coraz bardziej angażujące gry i aplikacje umożliwiające oglądanie filmów, które powodują, że wydłuża się czas spędzany ze smartfonem. A kręgosłup cierpi.

Wśród zaleceń jak przeciwdziałać siedzeniu z pochyloną głową, wymienia się oparcie nóg płasko na podłodze, odciążenie ramion do tyłu i trzymanie głowy tak, aby uszy były usytuowane na równi z ramionami. Warto używać podstawy lub stacji dokującej do urządzenia mobilnego oraz podparcia dla nadgarstka, aby nie był obciążony ciężarem telefonu. Zdaniem fizjoterapeutów, najważniejsze są jednak częste przerwy, nawet co 20 minut.

„Najłatwiej udaje się skorygować zmiany wczesne, które dotyczą tylko tkanek miękkich: mięśni, ścięgien, powięzi – podkreśla mgr Przemysław Chrościcki. – Praca z fizjoterapeutą, który zaplanuje indywidualną terapię manualną i program izolowanych ćwiczeń na specjalistycznych przyrządach pozwolą na wzmocnienie mięśni stabilizujących kręgosłup, a dolegliwości bólowe stopniowo ustąpią”. ●

### ILE GODZIN ZE SMARTFONEM?



**Wielogodzinne używanie różnego rodzaju sprzętu w trybie online po czasie pracy jest codziennością w XXI wieku, stąd lawinowy wzrost kłopotów z kręgosłupem. Badania przeprowadzone w 2017 roku w Wielkiej Brytanii ujawniły skalę tego zjawiska. Okazało się, że Brytyjczycy spędzali średnio miesięcznie 83 godziny online, licząc łącznie czas używania prywatnych urządzeń stacjonarnych, przenośnych i smartfonów. Z samego smartfonu Brytyjczycy korzystali średnio 65,3 godziny miesięcznie. Rekord pobiły kobiety w przedziale wiekowym 18-24 lata – spędzały 88,5 godziny miesięcznie ze smartfonem w rękach.**

Źródło: comScore Mobile Metrix, marzec 2017, Wielka Brytania



# DLA DOBRA KRĘGOSŁUPA

Praktyczne wskazówki, jakich błędów nie popełniać przy siedzeniu przed komputerem i jak wykonywać ćwiczenia w czasie przerw, aby nadmiernie nie obciążać kręgosłupa.



- ▶ Górna krawędź monitora powinna znajdować się na wysokości oczu, co będzie chronić szyję przed nadmiernym pochylem.
- ▶ Odległość monitora trzeba dopasować tak, aby nie przybliżać do niego głowy w celu odszyfrowania tekstu. Jeśli są wskazania, trzeba pamiętać o noszeniu okularów korygujących wzrok lub zaleconych do pracy przy komputerze.
- ▶ Miejscem oparcia podczas siedzenia powinna być lędźwiowa część kręgosłupa. Wysokość krzesła powinna być optymalnie dopasowana do potrzeb i swobodnego ruchu bez konieczności skrętu ciała.
- ▶ Ręce na stole powinny być w naturalnej, wygodnej pozycji. Zbyt wysoki stół będzie powodował unoszenie barków.
- ▶ Ważne są przerwy, a w międzyczasie ćwiczenia rozciągające szyjny odcinek kręgosłupa. Przykładowo kilkukrotnie pochylamy głowę do przodu tak, aby utworzył się podwójny podbródek, powoli obracamy głowę w prawo i lewo, krążymy ramionami do tyłu i do przodu, wyciągamy ku górze splecione i odwrócone dłonie.
- ▶ Podczas snu kręgosłup powinien odpoczywać w neutralnej pozycji (głowa nie powinna być zbyt nisko, ani zbyt wysoko).

## UZDROWISKOWA JESIEŃ W SOLANKOWYM KLIMACIE

Pobyt w terminie między 03.09 a 02.12.2018 r.

### Pakiet zawiera:

- 7 noclegów w Hotelu Uzdrowskim Konstancja,
- 3 posiłki dziennie,
- nieograniczony wstęp do tężni solankowej,
- wstępne badanie lekarskie,
- 10 zabiegów fizjoterapeutycznych realizowanych w Białym Domu lub Szpitalu Rehabilitacyjnym,
- 20% zniżki na kolejne zabiegi,
- 3 x godzinny wstęp do Strefy Wellness w EVA Park Life & SPA (basen solankowy, sauny, jacuzzi), 50% zniżki na kolejne wejścia,
- nieodpłatne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- 10% zniżki na zabiegi SPA,
- PREZENT: 2 litry solanki, w celu przedłużenia solankowej kuracji w domu.

Cena od:  
**999 zł**  
za osobę  
w pok. 2-os.



### W ofercie Uzdrowiska znajdziesz:

pobyty lecznicze, wypoczynkowe, spa, rehabilitacyjne, specjalistyczne: pakiet END0proteza, EGZ0szkielet, neurologiczny, kardiologiczny.

INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 22 484 28 55

lub +48 22 484 28 88

rezerrwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl

# JESIENNA ODNOWA SKÓRY

*Jesień to odpowiedni czas dla skóry na odbudowę po agresywnej dawce słońca, upałów, piasku, słonej wody. To także pora na przygotowanie skóry do surowszych warunków zewnętrznych.*

**N**ajczęstszymi problemami skóry po letnim sezonie są **szorstkość, suchość, odwodnienie, zszarzenie. Dlatego zalecenia pielęgnacyjne koncentrują się na nawilżeniu, ochronie i odpowiednim przygotowaniu skóry na zimno i wiatr.**

## Nawilżanie

Jak radzą kosmetyczki, o nawilżaniu skóry należy pamiętać już podczas jej oczyszczania. Warto poszukać lekkich, nie zatykających porów preparatów do mycia skóry i zmywania makijażu. Zalecane jest używanie nawilżających toników, które zakończą proces mycia i zbalansują pH skóry.

## Zabiegi złuszczące

Usuwanie martwego naskórka jest wskazane, ale w łagodny sposób. Aby pozostawić skórę gładką, lepiej częściej używać słabszych peelingów z naturalnymi składnikami o neutralnym pH, które będą wspierały procesy odnowy naskórka i przygotowywały skórę do wchłaniania substancji odżywczych bez podrażnień.

## Odpowiednie kremy

Jesień to także pora na zmianę postępowania przy pielęgnacji skóry, zwłaszcza twarzy. Potrzebuje ona bogatszych w składniki, „cięższych” kremów, które pozwolą

zatrzymać w skórze wszystkie cenne dla niej składniki (głównie wodę), a dodatkowo ochronią ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Dzięki takim preparatom skóra pozostanie elastyczna i gładka. Zmęczoną słońcem skórę można ratować stosując domowe sposoby, np. maseczki ze świeżych owoców, które poprawią i wyrównają jej koloryt. Wskazane są także zabiegi w profesjonalnych gabinetach spa, gdzie można liczyć na poradę w sprawie kosmetyków odpowiednich jesienią dla danego typu skóry.

## Gdy spadają liście

Skóra spełnia wiele funkcji ochronnych i związanych z regulacją temperatury ciała. To nasz największy organ. Skóra człowieka o wzroście 170 cm i wadze 70 kg ma powierzchnię około 1,8 m<sup>2</sup>. Nic zatem dziwnego, że reaguje w każdym miejscu ciała na najmniejsze nawet zmiany zewnętrzne dotyczące temperatury, wilgotności powietrza czy prędkości wiatru. I cała wymaga ochrony.

Jesienna aura może powodować, że policzki i usta będą spierzchnięte. Oprócz kremu do twarzy, warto więc zadbać o dobrą pomadkę do ust, która będzie zawierała składniki nawilżające i ochronne. Nie zapominajmy też o dłoniach. Skóra na dłoniach jest cienka i łatwo się wysusza. Niekorzystne warunki atmosferyczne jesienią mogą powodować dodatkowe pęknięcia oraz zaczerwienienie naskórka. Dlatego w ciągu dnia dłonie należy często smarować dedykowanym kremem, także 10-15 minut przed wyjściem na zewnątrz. Obowiązkowe są rękawiczki, u niektórych osób już przy temperaturze 10 °C.

Jesień oznacza zmiany w garderobie. Od tego, jakie materiały preferujemy zależy kondycja skóry. Ubrania, które dają poczucie ciepła, ale nie oddychają powodują niepotrzebne przegrzanie, pocenie i podrażnienia skóry. Ważne jest ciepłe nakrycie głowy, bo skóra jest tam wyjątkowo wrażliwa na wahania temperatury.

Kosmetyki

## SKUTECZNY DEMAKIJAŻ

Bezzapachowe mleczko do demakijażu na bazie certyfikowanego masła shea i olejku avocado. Oczyszcza i tonizuje, zachowując naturalny poziom nawilżenia oraz pH skóry. Do cery suchej i wrażliwej.

Mleczko do demakijażu, 200 ml, Uzdrowskie Natęczęw



## OPTYMALNE OCZYSZCZENIE

Płyn łączy w sobie właściwości oczyszczające mleczka i nawilżające toniku. Zawiera naturalną betainę i ekstrakt z ryżu. Minerale i mikroelementy z leczniczej wody termalnej czynią skórę gładką i elastyczną.

Płyn micelarny do demakijażu oczu i twarzy oraz oczyszczania skóry, 200 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowskie Iwonice

## ZMIĘKCZENIE I WYGŁADZENIE

Krem do szorstkiej skóry dłoni, łokci i pięt. Łagodzi podrażnienia, zapobiega pękaniu i twardzeniu naskórka, natłuszcza i wygładza skórę.

Zmiękczający krem do szorstkiej skóry, 150 ml. „Iwoniczanka”, Uzdrowskie Iwonice



## NATURALNY PEELING

Żel do mycia twarzy z peelingiem. Nie zawiera mydła. Oczyszcza nie naruszając naturalnej bariery skóry. Poprawia zdolność skóry do wchłaniania produktów pielęgnacyjnych.

Delikatny oczyszczający peeling do twarzy, 150 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowskie Iwonice

Zabiegi



## BOROWINA Z FITOHORMONAMI

Zabieg ujędrniająco-wyszczuplająco-modelujący sylwetkę dla skóry dojrzałej z zastosowaniem maski borowinowej z fitohormonami. Szczególnie polecany dla skóry po nadmiernym opalaniu, ze zmianami związanymi z wiekiem czy po terapii wyszczuplającej. Dzięki właściwościom adsorpcyjnym torfu leczniczego, maska powoduje głębokie oczyszczenie oraz detoksykację skóry i tkanki podskórnej. Substancje pochodzenia roślinnego pobudzają procesy odnowy komórkowej, następuje poprawa mikrokrążenia. Skóra odzyskuje jędrność i elastyczność, nabiera właściwego kolorytu.

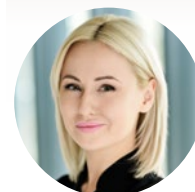


Ekspert: **Joanna SAJDAK**  
specjalistka odnowy biologicznej, Centrum Spa, Uzdrowskie Iwonice SA



## RELAKSUJĄCY RYTUAŁ SPA

Dla osób pracujących w stresie ten rytuał spa będzie dobrym wyborem. Kompleksowa terapia składa się z peelingu, okładu, masażu ciała oraz zabiegu na twarz z masażem. Jest to wyjątkowo relaksująca sesja, stanowiąca połączenie zabiegów regeneracji twarzy i ciała, zakończona głęboko wyciszającym masażem głowy i ciała. Bogactwo naturalnych składników o działaniu regeneracyjnym, odżywczym i nawilżającym m.in. wody morskiej, wyciągu z hibiskusa, opuncji poprawia elastyczność i gęstość skóry, a charakterystyczne nuty zapachowe sprzyjają uspokojeniu i relaksacji.

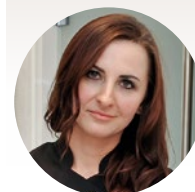


Ekspert: **Natalia DOMORADZKA**  
specjalistka kosmetolog, EVA Park Life & Spa, Uzdrowskie Konstancin-Zdrój SA



## ROZŚWIETLENIE TWARZY

Zabieg rozświetlająco-witalizujący z serii podstawowych kuracji pielęgnacyjnych twarzy, silnie dotleniający. W masce wykorzystuje się skoncentrowaną wit. C oraz ampułkę z kwasem hialuronowym. Zabieg jest szczególnie polecany dla cer odwodnionych, zmęczonych i poszarzałych. Zastosowane składniki aktywne oraz maska rozświetlająca dodają skórze blasku oraz usuwają oznaki zmęczenia pozostawiając skórę na długo odświeżoną.



Ekspert: **Ewelina KANIEWSKA**  
specjalistka kosmetolog, EVA Park Life & Spa, Uzdrowskie Konstancin-Zdrój SA

Restauracja Przedwiośnie, mieszcząca się w EVA Park & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, zaprasza do skosztowania potraw z nowej karty dań, w której królem jest suflet z czekoladową lawą, idealny do czarnej, mocnej kawy. To miejsce wyjątkowe dla osób ceniących wyszukane smaki, gdzie łączy się filozofia slow food z tradycjami polskiej kuchni, gdzie korzysta się z lokalnych produktów, a menu zmienia się zgodnie z następującymi po sobie porami roku.



## GDZIE NA KAWĘ?

**Aktualne badania naukowe sugerują pozytywny wpływ kawy na nasze zdrowie. Jednym z najbardziej korzystnych skutków picia kawy jest mniejsze ryzyko cukrzycy typu 2. Wbrew wcześniejszym doniesieniom okazuje się też, że nawyk picia umiarkowanej ilości kawy nie zwiększa ryzyka nadciśnienia tętniczego.**

**J**ak podaje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, pozytywne wnioski płyną również z badań dotyczących związków pomiędzy picciem kawy a chorobą niedokrwinną serca, według których kawa może być nawet czynnikiem ochronnym. Obecność kawy w diecie nie ma też związku z zachorowaniem na większość nowotworów, a w przypadku nowotworów wątroby eksperci zgodnie podkreślają, że osoby regularnie pijące kawę mają o 40-50 proc. mniejsze ryzyko zachorowania. Obiecujące są także dane o mniejszej częstotliwości występowania choroby Parkinsona i Alzheimera wśród osób regularnie pijących kawę.

„Kawa zawiera wiele składników o różnym działaniu w organizmie, a ich ilość zależy od jakości, metody parzenia i mocy naparu kawy. Mocne napary kawy mają większą zawartość kofeiny – substancji o działaniu psychoaktywnym, ale jednocześnie więcej polifenoli, które jako przeciwutleniające w dużym stopniu mogą odpowiadać właśnie za dobroczynne działanie kawy – wyjaśnia dr n. o zdrowiu **Regina Wierzejska** z Ogólnopolskiego Centrum Dietetyki przy Instytucie Żywności i Żywnienia w Warszawie. – Ważny jest także dodatek do kawy. Cukier i śmietanka podnoszą kaloryczność naparu i pulę niekorzystnych składników w diecie i poprzez to mogą niwelować korzystne działanie kawy”.

Skoro umiarkowane picie kawy może stać się elementem racjonalnej, prozdrowotnej diety, sprawdziliśmy, gdzie wybrać się na dobrą kawę w uzdrowiskach Grupy Uzdrowisk Polskich.

### Nałęczów

Dobłą kawę z ekspresu wypijemy w Termach Pałacowych zlokalizowanych na obrzeżu Parku Zdrojowego. Kawę i czekoladę poleca kawiarnia E.Wedel w Domu Zdrojowym. Znajdujący się obok Club Atrium zaprasza na kawę lub inne napoje do zlokalizowanego na parterze baru. Późnym popołudniem można też wpaść tam na tańce. Dla stałych bywalców Nałęczowa kierunek spaceru zakończonego kawą jest jeden: „Ewelina” przy ulicy Lipowej. Ta mieszcząca się w zabytkowej willi kawiarnia zachowuje styl sprzed lat, przypominając o 200-letniej historii uzdrowiska.

### Konstancin Jeziorna

Do miejsc chętnie odwiedzanych przez smakoszy kawy należy kawiarnia w kompleksie EVA Park Life & Spa zlokalizowanym w samym środku Parku Zdrojowego, obok tężni solankowej. Oprócz kameralnej sali ze stolikami na parterze, do dyspozycji jest też lobby bar na piętrze, oryginalnie zaaranżowane miejsce z fotelami i kanapami zapewniające chwilę relaksu przy filiżance aromatycznej kawy lub różnorodnych herbat. Specjalnością tego miejsca są pyszne desery, np. suflet czekoladowy z owocami (na zdjęciu).

### Iwonicz-Zdrój

W Szpitalu Uzdrowiskowo – Rehabilitacyjnym „Excelsior” Uzdrowiska Iwonicz działa malutka kawiarenka, gdzie można wypić klasyczną kawę z ekspresu. Na kawę można też wpaść do Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego. Uznaniem kuracjuszy cieszy się Caffè Aleksandra przy Alei Słonecznej. Kawiarnia ta poleca aromatyczną kawę 100 proc. arabica z różnych zakątków świata: Kuby, Tanzanii, Hondurasu, Indii, Etiopii, Gwatemali czy Peru. Na miejscu można też kupić kawę ziarnistą w oryginalnych opakowaniach.

### Kamień Pomorski

Na kawę zaprasza uzdrowiskowa kawiarnia z tarasem, znajdująca się w sanatorium „Chrobry”. Serwowana jest tam kawa z ekspresu, a także herbata, różnego rodzaju napoje, stodycze, lody. Specjalnością są domowe ciasta własnej produkcji. Dobłą kawę można też wypić nad Zalewem Kamieńskim. Zlokalizowana na terenie mariny kawiarnia Pistacchio Ice & Coffee oferuje różnego rodzaju kawy, których smak doskonale komponuje się z lodami, np. biała kawa z lodami czarna wanilia. Dodatkową atrakcją tego miejsca jest piękny widok na marinę z zacumowanymi jachtami.

**Kamień Pomorski****WYCIECZKA DO MUZEUM**

W Muzeum Historii Ziemi Kamieńskiej można obejrzeć liczne zabytki archeologiczne, jak skarb z epoki brązu czy rękojeść noża Wikingów z X wieku oraz pamiątki z bliższych dziejów Kamienia Pomorskiego.

Eksponowane są m.in. XIX-wieczne stare piszczałki i kontuar kamieńskich organów wykonane w szczecińskim zakładzie organmistrzowskim rodziny Grünebergów, biedermeierowska porcelana i ryciny z widokami miasta czy unikatowy obraz z II połowy XIX



Zdjęcie: MHZK

wieku przedstawiający kościół św. Mikołaja w Trzęsaczu przed zawaleniem się pierwszej ściany w tej świątyni w 1901 roku. Prezentowana jest również wystawa poświęcona wydo-

Barokowy anioł z kościoła w Jarszewie.

byciu wraku XIX-wiecznego żaglowca wyrzuconego przez sztorm na plażę w Międzywodziu w 2016 roku, który trafił do Kamienia Pomorskiego. Po złożeniu będzie można go zobaczyć w kamieńskiej marinie.

Muzeum zaprasza także na stałą wystawę zabytków sakralnych i archeologicznych w kapitulniku kamieńskiej katedry, gdzie zobaczyć można m.in. barokowego anioła chrzcielny z kościoła w Jarszewie i krucyfiks-destrukt z zabranego ostatecznie przez morze kościoła w Trzęsaczu.



Zdjęcie: Muzeum Lubelskie w Lublinie

Wnętrze Chaty Żeromskiego w Nałęczowie.

**Konstancin-Jeziorna****Nałęczów****ŚLADAMI STEFANA ŻEROMSKIEGO**

Nałęczów i Konstancin-Jeziorna to miejsca, gdzie pamięć o Stefanie Żeromskim jest ciągle żywa.

Pomnik Stefana Żeromskiego stoi wśród kwiatów na przecięciu alejek Parku Zdrojowego w Nałęczowie. Powstał w 1928 roku wg projektu architekta Jana Koszyc-Witkiewicza, który zaprojektował cokół i artyści rzeźbiarza Aleksandra Żurakowskiego, autora płaskorzeźby. Prosty, trzyczęściowy postument wykonany jest z kieleckiego piaskowca, do ściany najwyższej części postumentu przytwierdzona została wykonana z brązu płaskorzeźba głowy Stefana Żeromskiego. Na frontowej ścianie umieszczony jest skromny napis: Stefan Żeromski.

Muzeum Stefana Żeromskiego w Nałęczowie, gdzie eksponowane są autentyczne kanapa, krzesła i fotele oraz łóżko, mieści się w dawnej pracowni pisarza, wybudowanej w 1905 roku według projektu Jana Koszyc-Witkiewicza. Jest to jednoizbowa budowla z gankiem wspartym na filarach i z dachem krytym gontem. Chata została wybudowana za honorarium otrzymane za „Popioły” i była letnim domem Stefana Żeromskiego. Pisarz kończył w niej powieść „Dzieje grzechu”, napisał „Dumę o hetmanie”, „Słowo o bandosie”, „Różę”.

Za Chatą, w dolnej części ogrodu, znajduje się Mauzoleum Adam Żeromskiego, syna Oktawii i Stefana, zmarłego na gruźlicę w wieku osiemnastu lat. Strzelista budowla z kamienia wapiennego została zbudowana w 1922 r. także według projektu Jana Koszyc-Witkiewicza.

W Konstancin-Jeziornie Muzeum Gminne Stefana Żeromskiego i Jego Rodziny mieści się w willi Świt, w której pisarz mieszkał wraz z żoną i córką w latach 1920-1925. Można tam obejrzeć m.in. gabinet z biurkiem, fotelem i kanapą oraz rodzinne pamiątki, fotografie, obrazy, pierwsze wydania książek, a także przedmioty codziennego użytku

W konstancińskim okresie życia pisarza powstały wybitne dzieła, m.in. dramaty „Ponad śnieg bielszym się stanę”, „Biała rękawiczka”, „Uciekła mi przepióreczka”, słynny reportaż polityczny „Na probostwie w Wyszkowie”, rozprawa o drogach kultury współczesnej „Snobizm i postęp”, dzieło historyczne „Wiatr od Morza”, i koronujące jego twórczość „Przedwiośnie”.

Źródło: materiały muzeów.



Zdjęcie: archiwum Uzdrowiska Iwonicz SA.

Dzięki rozbudowie Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” wdroży program zdrowotny skierowany do osób ze schorzeniami narządu ruchu.

### Iwonicz-Zdrój

## UZDROWISKOWE INWESTYCJE

Po zakończeniu modernizacji Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrowisko Iwonicz SA rozpoczęło kolejną inwestycję w tym obiekcie. Dzięki dofinansowaniu z funduszy europejskich nadbudowane zostaną cztery piętra po prawej stronie budynku. W ten sposób potencjał leczniczy szpitala zwiększy się o 72 łóżka. Dodatkowo placówka zostanie wyposażona w sprzęt rehabilitacyjny nowej generacji.

„Wygrana w konkursie unijnym umożliwi nam dalsze unowocześnienie i rozbudowę szpitala, bo zainteresowanie usługami leczniczymi, uzdrowiskowymi i rehabilitacyjnymi świadczonymi przez „Excelsior” jest ogromne – mówi Piotr Komornicki, prezes Zarządu Uzdrowiska Iwonicz SA. – Cieszę się, że jednocześnie dofinansowanie uzyskały 3 inne zadania uzdrowiskowe na terenie gminy. To wszystko zwiększy atrakcyjność Iwonicza-Zdroju”.



### Cel: rehabilitacja narządu ruchu

Przebudowa, rozbudowa i nadbudowa Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” w Iwoniczu-Zdroju wraz z zakupem sprzętu rehabilitacyjnego oraz zagospodarowaniem otoczenia – taka jest pełna nazwa zadania, które uzyskało 6,5 mln zł dofinansowania z funduszy europejskich w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020. Koszt całej inwestycji wyniesie ok. 8,7 mln zł.

„Po uwzględnieniu realnych cen kosztorysowych przedstawionych przez wybranych w przetargach wykonawców okazało się, że koszt inwestycji jest większy niż zakładaliśmy. Różnicę pokryjemy z własnych środków. Zakończenie prac przewidujemy we wrześniu 2019 roku” – informuje Jerzy Kamiński, dyrektor ds. technicznych Uzdrowiska Iwonicz.

W wyniku realizacji projektu wdrożony zostanie program zdrowotny skierowany do osób ze schorzeniami narządu ruchu. Nowoczesny sprzęt umożliwi prowadzenie kompleksowej rehabilitacji neurologicznej, reumatologicznej, ortopedycznej i pourazowej.

Częścią zadania jest stworzenie siłowni pod chmurką. Wykonana zostanie nowa nawierzchnia z kostki brukowej na drogach, placach i chodnikach wokół całego kompleksu szpitala.

### Dbałość o zabytki

Planując nową inwestycję, Uzdrowisko zadbało także o zwiększenie atrakcyjności turystycznej Iwonicza-Zdroju. W ramach unijnego projektu powstanie ścieżka dydaktyczna pn. „Szlakiem iwonicznych wód leczniczych”, której częścią będzie urządzone w pobliżu szpitala poidelko wody leczniczej. Ścieżka z planszami informacyjnymi poprowadzi do zabytkowego pawilonu „Źródło Józefa”, który zostanie zrewitalizowany, poprzez znajdujące się obok również historyczne źródła Karola i Amelii, Pijalnię Wód Mineralnych oraz czynne ujęcia wód Elin 7 i Emma.

„Co prawda źródło Józefa nie jest już eksploatowane, ale to miejsce jest bardzo ważne dla historii Iwonicza-Zdroju. Tu wszystko się zaczęło, dlatego postanowiliśmy sfinansować odnowę tego maleńkiego obiektu” – podkreśla prezes Komornicki.

Warto wiedzieć, że pierwsza drewniana zabudo-

### Nowe zadania uzdrowiskowe realizowane ze środków unijnych zwiększą atrakcyjność Iwonicza-Zdroju dla kuracjuszy

– Piotr Komornicki, prezes Zarządu Uzdrowiska Iwonicz SA

wa nad najstarszymi iwoniczkimi źródłami powstała w 1838 roku. To wtedy ówczesny właściciel terenów hr. Karol Załuski wraz z żoną Amelią i bratem Józefem rozpoczęli reaktywację działalności leczniczej uzdrowiska. W 1862 roku trzy główne źródła wód leczniczych nazwano ich imionami.



tel. +48 48 50 16 027, rezerwacje@zlun.pl  
www.uzdrowisko-naleczow.pl

UZDROWISKO  
**NAŁĘCZÓW**  
Uzdrowiska Polskie



## ŚWIĘTA I SYLWESTER

Zapraszamy w terminie:  
23.12–01.01 lub 24.12–02.01.2019 r.

### Oferta zawiera:

- 10 dni / 9 noclegów w Termach Pałacowych,
- całodzienne wyżywienie,
- uroczystą **wieczerę wigilijną** z daniami tradycyjnymi,
- 18 zabiegów odnowy biologicznej,
- masaż klasyczny częściowy,
- zabieg pielęgnacyjny na twarz lub na ciało,
- 1 seans w basenie białej glinki,
- nieograniczony wstęp do kompleksu wodnego Atrium,
- słodki poczęstunek świąteczny,
- **prezent powitalny** w każdym pokoju (wino, Krówka Nałęczowska oraz kosmetyk),
- wizytę Świętego Mikołaja z prezentami dla dzieci,
- szarlotkę, kawę lub herbatę w klubie Atrium,
- **zabawę sylwestrową.**

## OFERTY ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNE W UZDROWISKACH POLSKICH

REZERWUJ WCZEŚNIEJ I WYBIERAJ Z PEŁNEJ GAMY PROPOZYCJI!

UZDROWISKO  
**KONSTANCIN**  
Uzdrowiska Polskie

## ŚWIĘTA I SYLWESTER

Zapraszamy w terminie:  
22.12–01.01 lub 23.12–02.01.2019 r.



### Oferta zawiera:

- 11 dni / 10 noclegów w Hotelu Uzdrowskim Konstancja,
- wyżywienie: śniadania bufetowe i obiadokolacje bufetowe,
- dekorowanie pierników z Szeffem Kuchni oraz czekoladowa niespodzianka,
- **kolację wigilijną,**
- **noc sylwestrową:** drink powitalny, wyjątkowe menu sylwestrowe, open bar, zabawa pod opieką profesjonalnego DJ-a,
- **jednorazowe wejście do Solankowego Parku Wodnego,** 50% rabatu na pozostałe wejścia,
- 200 zł do wykorzystania na 5 zabiegów SPA w EVA Park Life & SPA: okłady parafinowe, kąpiel perełkowa, masaż 30 min, kąpiel wirowa stóp lub dłoni (w dniach 26.12–28.12),
- parking.



tel. +48 22 484 28 88, rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl  
www.uzdrowisko-konstancin.pl

## RODZINNE ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

Zapraszamy w terminie: od 21.12.2018 r. do 02.01.2019 r.

### Oferta zawiera:

- min. 3 noclegi w Sanatorium „Pod Jodłą” lub Sanatorium Uzdrowskim Nr IV,
- całodienne wyżywienie,
- 1 seans w jaskini solnej na każde rozpoczęte dwa dni pobytu,
- codzienną oczyszczającą kurację pitną wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych,
- uroczystą kolację wigilijną i specjalne świąteczne menu.

### Dodatkowo:

- możliwość udziału w **balu sylwestrowym** w restauracjach na terenie Iwonicza-Zdroju,
- korzystanie z zabiegów leczniczych i kosmetyczno-pielęgnacyjnych oraz basenu krytego, jacuzzi, jaskini solnej, solarium i sauny (w wybrane dni).

Zachęcamy całe rodziny do spędzenia  
w Iwoniczu-Zdroju niezapomnianych chwil!



tel. +48 13 430 87 80 lub +48 13 430 86 60  
bok@uisa.pl, www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl

## OFERTY ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNE W UZDROWISKACH POLSKICH

REZERWUJ WCZEŚNIEJ I WYBIERAJ Z PEŁNEJ GAMY PROPOZYCJI!



## ŚWIĄTECZNY PAKIET LECZNICZY

Zapraszamy w terminie: 16–27.12.2018 r.



### Oferta zawiera:

- 11 noclegów w **Mieszko II**,
- całodienne wyżywienie,
- w dniach 24-26.12 tradycyjne, urozmaicone menu świąteczne,
- strefa wellness (basen solankowy, jacuzzi, sauna),
- 3 x wypożyczenie sprzętu do nordic walking,
- 2 x grotta solna,
- prezent niespodzianka od Mikołaja,
- badanie lekarskie,
- 18 zabiegów leczniczych i 10% rabatu na kolejne zabiegi,
- całodobową opiekę medyczną,
- parking, dostęp do Internetu wi-fi,
- **BONUS:** Borowina „Kuracja Uzdrowskowa” do przeprowadzenia 5 zabiegów w domu.

tel. +48 91 38 25 043, sekretariat@u-kp.pl  
www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl